

METODĂ DE RELAXARE

PRIN PİLOTARE AUDİTİVĂ PENTRU VİNDECARE, REPROGRAMARE ŞI CENTRARE ÎN BANCA DE DATE A UNİVERSULUİ

TEXT ŞI ÎNREGİSTRARE AUDİO

DAN MİRAHORIAN



METODĂ DE RELAXARE PRIN PİLOTARE AUDİTİVĂ

PENTRU VİNDECARE,REPROGRAMARE Şİ CENTRARE ÎN BANCA DE DATE A UNİVERSULUİ

TEXT Şİ ÎNREGİSTRARE AUDİO

DAN MİRAHORIAN

CUPRINS

Motto:«Greu nu este să faci un anumit lucru, ci să intri în starea necesară pentru a-l face»

[C.Brâncuşi]

CUVÂNT ÎNAİNTE

Parafrazându-l pe C.Brâncuşi « nu este dificil să vindeci o maladie,considerată azi incurabilă, ci să intri în starea necesară pentru a realiza vindecarea»

Textul pe care îl prezentăm în această lucrare, este un manual destinat pregătirii şi instruirii practicanţilor şi a profesorilor,care predau ştiinţa şi tehnologia centrării.

Recomandăm cititorilor şi practicanţilor să asculte înregistrarea audio a exerciţiilor şi să le pună în aplicare după o atentă lectură prealabilă a indicaţiilor şi a îndrumărilor autorului prezentate în acest manual.Cei ce nu folosesc instrucţiunile din manual se aseamănă cu cei care se avântă într-o călătorie fără o hartă.

Pentru utilizarea acestei metode pentru vindecarea unor maladii specifice [diabet ;obezitate ;insomnie;astm; alergii ; alte tulburări psihosomatice] solicitanţii mă pot contacta la adresa alăturată :

prof.dr.ing.Dan Olaru Mirahorian

Address:OP 77-CP 58, Bucureşti,România
P.O.Box 77-58,Bucharest,ROMANIA
Phone:0723490341;tel/fax:+4021 3231564
e-mail:danmirahorian@yahoo.com

1.INTRODUCERE

În cele ce urmează este exemplificat programul de inducţie prin pilotare a stării de relaxare, pentru vindecare,reprogramare şi centrare în «Banca de Date a Universului» (BDU) ,elaborat de Dan Mirahorian.
Acest program de inducţie a stării de relaxare, care apelează la pilotare auditivă în vederea vindecării tulburărilor psiho-somatice şi a centrării, reprezintă o sinteză a sistemelor antice şi moderne, orientale şi occidentale de «reîntoarcere la natură » de acces la autocunoaştere şi autocontrol.
Programul de inducţie a stării de relaxare are drept ţintă inducţia prin pilotare auditivă a unor stări de relaxare,de calm şi de linişte ,care să permită intensificarea şi amplificarea proceselor de refacere din timpul odihnei sau al somnului natural . Programul de inducţie a stării de relaxare conduce atât la vindecare[insomnie,boli psihosomatice,obezitate], la eliberare de stress,regenerare şi întinerire ,cât şi la amplificarea performanţelorfizice,artistice şi psihice.
Dacă ascultătorul intră conştient în starea de calm şi de linişte,cunoscută în psihoterapie drept starea de relaxare ,atunci se deschid porţi nebănuite atât pentru vindecarea tulburărilor psihoafective şi somatice[cum ar fi insomnia, alergia ori obezitatea]cât şi pentru reprogramare conceptuală. Reprogramarea conceptuală se poate utiliza pentru stergerea unor traume psiho-afective (viol,amintiri din vieţile precedente), pentru amplificarea şi extinderea

capacităţilor fizice(sportive),psihice (creativitate,memorie-metodele de învăţare rapidă a limbilor străine) ori artistice(balet,pictură,eliminare inhibiţii),fie pentru obţinerea şi extinderea autocunoaşterii şi autocontrolului .
Mulţi oamenii consideră că Natura este localizată doar afara lor .Pentru aceşti oameni« reîntoarcerea la natură», este posibilă doar în concediu cu ocazia călătoriilor la munte,la mare,în păduri....De fapt Natura este o realitate omniprezentă ale carei ritmuri cântă în profunzimea fiecăruia dintre noi.
Pentru unii oameni relaxarea este asociată concediului..timpului liber..În realitate fără relaxare(diastolă) nici inima nu ar putea să se contracte(sistolă) pentru pompa sângele în organism,pe parcursul întregii vieţi.Activitatea si relaxarea sunt faze succesive obligatorii ca fluxul şi refluxul.Dacă se deteriorează echilibrul dintre activitate şi relaxare, se rupe firul vieţii.
În general oamenii consideră că în starea de veghe porţile de influenţare a subconştientului şi a proceselor fiziologice automate sunt închise.
Aceste porţi de influenţare, a subconştientului[şi a proceselor fiziologice automate],de către mintea conştientă,nu au fost niciodată închise ,aşa cum s-ar crede, ci doar parţial accesibile.O evidenţiere experimentală, care demonstrează acest faptul o reprezintă existenţa efectului placebo şi al autosugestiei,dar şi manifestarea unor modificări ale parametrilor fiziologici[ritm cardiac,presiune sanguină,ritmuri cerebrale] în cursul proceselor de vizualizare, de imaginare sau în cursul trăirilor emoţionale intense,în starea de conştiinţă obişnuită,care este starea de veghe profană.
În alte stări de conştiinţă ,cum ar fi în starea de somn profund şi în starea de somn paradoxal (adică în somnul cu vise) ,porţile sunt de asemenea deschise ,dar lipseşte conştienţa, care să observe şi să declanşeze transformarea sau modificarea necesară schimbării punctului de asamblare.
Prin hipnoză[hetero şi auto], prin tehnicile de inducţie a stărilor de transă, sistematizate de A.Caycedo în sophrologie ,ca şi prin intermediul unor practici occulte[tehnica izolării occulte] şi mistice,occidentale şi orientale [din taoism,din yoga ori din buddhismul zen]se ajunge într-o stare de veghe paradoxală [cunoscută încă din antichitate drept«starea a patra»-în lb.sanskrită: «turîya»],în care toate porţile sunt aliniate [«dacă Ulise nu s-ar fi aflat în această stare nu ar fi putut trage o sageată prin toate inelele aliniate»].
Metaforic stările de conştiinţă pot fi comparate cu nişte camere în care intrăm succesiv în cursul unei zile prin nişte porţi.Atunci când toate deschiderile sau porţile încăperilor sunt aliniate se manifestă
« conjuncţia », »centrarea », »unificarea »[în lb. skrt.: «yoga»] sau «trezirea» veritabilă[în l. sanskrită: «boddhi»] ,deosebită de starea profană de trezire în care suntem limitaţi şi avem acces doar la o singură încăpere(starea de veghe profană),în care folosim pentru a vedea doar lumina fenomenală.Orice om care şi-a părăsit trupul cu ocazia unei « experienţe din proximitatea morţii »[în lb.engleza :NDE,de la : Near Death Experience] vede şi aude tot ce se petrece cu ajutorul portilor senzoriale ale corpurilor subtile pe care toţi accesează în alte

stări de conştiinţă.Doar maestri spirituali si sfintii au realizat alinierea care le conferă capacitatea de a accesa datele transmise de porţile senzoriale apartinând corpurilor subtile.Alinierea este chiar adevarata «trezire»...

În raport cu starea de «trezire» veritabilă[«boddhi»],în care omul redevine una cu izvorul universal şi vede cu ajutorul luminii necreate,omniprezente ,starea profană de trezire este asemănată în toate tradiţiile spirituale cu o stare de somn sau cu o stare de cădere în prizonierat într-o lume superficială şi iluzorie a efectelor,în care omul se comportă ca un recipient . În maieutică[moşire] Socrate vorbea despre «a doua naştere»,adică despre eliberarea din peştera întunecată în care oamenii au căzut prizonieri datorită identificării cu haina materială,cu învelişurile şi măştile(în lb.greacă :«phersona»).

Nu suntem bărbaţi sau femei,ci suflete care temporar folosesc aceste haine.

Cei din jurul nostru ne identifică cu meseria pe care o practicăm,cu pregătirea sau cu specializarea pe care o avem ; ne identifică cu poziţia socială pe care o ocupăm,cu averea sau statutul economic pe care-l avem la un moment dat.

Nu suntem muncitori,ţărani,profesori,ingineri sau medici..nu suntem bogaţi dacă bogăţia noastră este efemeră..trecătoare..la îndemâna hoţilor,a ruginii,a focului,a dezastrelor sau a moliilor...nu suntem bogaţi atât timp cât rămânem cerşetori (ne rugam pentru sansa,noroc,avere),amnezici(am uitat ca suntem împăraţi,posesorii unui uriaş tezaur).

Doar atunci când toate porţile sunt aliniate[prin sincronizarea tuturor nivelurilor din creier] ne eliberăm din lumea iluzorie [suprafaţa diacronică] şi ne reamintim cine suntem. Doar atunci vedem lumina «care nu poate fi ascunsă». Doar atunci se manifestă funcţionarea coerentă,unificată sau trezită ,în care se se deschide accesul la lumea cauzelor prezentă acum şi aici,la dimensiunea verticală [profunzimea sincronică] . Atunci când toate porţile sunt aliniate efectele influenţei terapeutice ale autosugestiilor sunt incredibile, fiind similare cu puterile supranaturale accesibile doar sfinţilor şi marilor maeştri spirituali.În stările induse prin hipnoză[hetero şi auto] ,ca şi în stările de transă, induse prin practicile occulte şi mistice occidentale şi orientale, se declanşează manifestarea unor puteri sau a unor capacităţi supranaturale, cunoscute sub numele de daruri,haruri,desăvârşiri ori siddhis[în lb.skrt. ;lit.:"perfecţiuni"].

2.Necesitatea unui program de inducţie a stării de relaxare

Azi, încă, există un monopol al concernelor farmaceutice multinaţionale, în ceea ce priveşte piaţa mondială a mijloacelor terapeutice, cu poziţii privilegiate şi cifre de afaceri fără precedent. De sub această platoşă sufocantă îşi fac greu loc metodele neconvenţionale care, uneori, au rezultate mult mai bune decât medicamentele pe care, ca un reflex al lui Pavlov, ne-am obişnuit să le înghiţim, cu tot cu efectele lor toxice colaterale. De cealaltă parte,degeaba cautam in afara medicamente sau dispozitive minune daca nu ne adresam cauzelor maladiilor:ignoranta,lipsa autocunoasterii şi autocontrolului,programarea virusata si lipsa capacitatii de a ne autoinfluenţa.Toate maladiile au la temelie erori în programul informaţional care ulterior se manifesta în planurile energetic şi material pe care le guvernează,aşa cum un calculator controlează ceea ce se petrece pe un ecran.

Cei ce au pretenţia că acţionând asupra ecranului material tratează o maladie se înşeală la fel de tare ca şi cei care lovesc un televizor pentru a corecta ceea ce se afirma pe un anumit post.Intrarea în starea de relaxare, ca primă fază a autocunoaşterii şi a autocotrolului se dovedeşte mai eficientă decât, de pildă, chimioterapia analgezică ori psihotropă, dar şi în cazul depresiei, insomniei, diverselor dureri (cefalee, nevralgii) ori pentru combaterea stresului.

Autocontrolul începe ca şi o călătorie cu un prim pas: cu intrarea în starea de relaxare,adica cu oprirea,dezactivarea sau punerea în repaus a corpului şi a minţii[care nu sunt decât invelişuri superficiale sau terminale de afişare dintr-un complex de corpuri şi învelişuri depre care vom relata mai jos].Dacă ne urcăm într-o nava sau într-un automobil nou trebuie mai întâi să aflăm cum se opreşte.Dacă pornim un vehicul fără să ştim cum să-l mai oprim înseamnă că ne căutam singuri nenorocirea.

În călătoria prin această lume ,cu ocazia vieţii pe Pământ,ne aflăm de la naştere într-un vehicul pe pilot automat.

Vehiculul pe care trebuie să-l conducem este un complex de învelişuri sau de corpuri concentrice[ca un atom sau o ceapă] cu diferite grade de densitate sau de subtilitate.Toţi maeştri spirituali pe care i-a avut omenirea insistă asupra faptului că degeaba oprim,imobilizăm sau aşezăm corpul material dacă respiraţia rămâne agitată iar mintea continuă să rătăcească.

Procesele naturale de refacere au fost virusate şi pertubate.Oamenii se trezesc mai obosiţi ,decât atunci când s-au culcat.

Organismul viu dispune de un sistem natural de punere în priză(conectare) şi de deconectare, de pornire şi de oprire. Ţelul nostru pe Pământ este să ajungem la autocunoaştere şi autocontrol,lucru care în primă instanţă înseamnă să asistăm conştient fără să intervenim în mersul lucrurilor şi să învăţăm să inducem aceste procese de dezactivare(oprire) şi de reactivare(pornire).

Este un antrenament în cursul căruia învăţăm să conducem vehiculul pe care îl folosim în călătoria prin lumea în care ne-am născut.
Toţi oamenii sunt învăţaţi să conducă maşini,automobile,să administreze pe alţi oameni ,dar neglijăm pilotarea propriului vehicol, neglijăm propriul management. Se observă acest lucru din răspândirea bolilor psihosomatice,a insomniei, stressului, a excesului de greutate.Este suficient să sezizăm dimensiunea consumului de substanţe excitante [s-a extins în masă abuzul de cafea şi ceai, pentru a ne trezi] şi creşterea dependenţei de medicamente tranchilizante,sedative şi anxiolitice[pentru a ne linişti sau pentru a dormi].
E momentul să ne dăm seama că ceva nu este în regulă.
Medici de renume au scris despre importanţa « terenului »,despre componenta psiho-afectivă implicată în prăbuşirea sistemului imunitar. Deteriorarea eficienţei sistemului natural de refacere are drept efect oboseala,lipsa poftei de viaţa,depresia,stressul,angoasa,insomnia,agitaţia psihomotorie,care ulterior se materializează sau se somatizează sub forma de maladii precum cancerul, diabetul ori obezitatea .
În această situaţie se află toţi oamenii suprasolicitaţi, care nu sunt instruiţi să-şi amplifice conştient procesele de refacere.
Mulţimea metodelor de relaxare lansate în Occident în ultimele trei decenii arată că oamenii caută o soluţie alternativă la dependenţa de substanţele şi medicamentele psihotrope[tranchilizante,anxiolitice,sedative].
Destinaţia la care ne-am propus să ajungem este intrarea într-o stare de relaxare, intrarea în oaza de pace,linişte şi calm, din noi înşine.Această călătorie interioară presupune ridicarea ancorelor,care ne ţin legaţi în lumea din afară. Călătoria interioară ,la care ne referim ne conduce la izvorul de omnicunoaştere şi omnipotenţă,către izvorul de fericire necondiţionată, care se află dintotdeauna în noi înşine .
Acest proces, de ridicare a ancorelor,în vederea reîntoarcerii acasă, este şi un proces natural care precede adormirea. Toţi oameni atunci când intră în somn devin indiferenţi,rupţi sau detaşati de lumea exterioară.
Întrăm în starea de pace,linişte şi calm, din noi înşine, în acelaşi mod firesc, iar acest lucru se petrece cu ocazia intrării în somn, a adormirii. Intrăm în somn prin izolare sau prin ruperea legăturilor cu lumea din afară,prin dezactivarea corpului, prin oprirea sau stingerea agitaţiei psiho-somatice,prin împăcare cu lumea şi prin împăcare cu noi înşine.
Dacă acţionăm în mod contrar(încordare;ataşare;griji;temeri; luptă) sau dacă lăsăm deschisă poarta către lumea din afară, acestă călătorie interioară care ne conduce în starea de relaxare va fi întreruptă de perturbaţii(sonerii; vizite; conflicte;amintiri;nevoi fiziologice;stare de inconfort). Dacă în loc să abandonăm orice precupare exterioară, luptăm pentru a adormi, prelungim excitaţia şi deci insomnia.
De fapt, în decursul vieţii procesul de refacere prin somnul natural se degradează progresiv,ca urmare a traumelor,a virusării şi a programării conceptuale eronate.
Programarea conceptuală ,care ne-a fost inoculată, în cursul procesului de condiţionare socială,identifică greşit viaţa numai cu activitatea diurnă şi culpabilizează repausul ca lene,trândăvie,iar somnul este văzut ca o formă a morţii .
Această programare eronată, în care viaţa este identificată numai cu activitatea diurnă are drept consecinţă ataşarea de starea de veghe,abuzul de stimulente[ceai,cafea],deficitul cronic de somn,extinderea insomniei şi a depresiei,scăderea barierelor imunitare,creşterea incidenţei dereglărilor

sistemului imunitar[extinderea exploziva a alergiilor,astmului..],dependenţa de medicamentele anxiolitice,tranchilizante şi hipnotice [al căror efect teratogen a fost evidenţiat ,în cazul thalidomidei].
Dacă lăsăm să se degradeze procesul de refacere prin somnul natural ,se intră într-un cerc vicios care conduce la alterarea capacităţilor psihice şi fizice.
Traseele undelor cerebrale, evidenţiate prin EEG[Electro-Encefalo-Grafie]arată că somnul indus de către medicamente este diferit de cel natural . Dacă procesul de refacere prin somnul natural se degradează ,atunci se pierde graţia,farmecul, armonia, frumuseţea,greutatea optimă,calmul,toleranţa, receptivitatea la nou,răspunsul adecvat la solicitările mediului,sănătatea şi tinereţea şi se instalează epuizarea,nervozitatea, boala şi îmbătrânirea prematură.
Metoda de relaxare propusă reprezintă o cale conştientă de dezactivare psiho-somatică, o cale conştientă de asistare şi de intensificare a proceselor naturale de refacere ,care au fost perturbate.
Somnul agitat sau perturbat de programarea greşită şi de stressul activităţilor diurne impune aplicarea metodelor antice si moderne care să permită asistarea conştientă a intrării în starea de repaus şi calm.Autocontrolul presupune autocunoaştere şi după aceea autoinfluenţare .
Dacă lipseşte autocunoaşterea este ca şi cum am dori să schimbăm poziţia unui obiect,fără s-o cunoaştem pe cea actuală.Toate căile care conduc la autocontrolul cer auto-observare ,conştientizare în stare de martor imparţial.
Folosirea unor mijloace externe [materiale,energetice şi informaţionale]de realizare a efectelor relaxarii ori centrării conduce la dependenţă iar nu la eliberare. Un mijloc material extern folosit terapeutic pentru liniştire sunt tranchilizantele .Utilizarea tranchilizantelor s-a dovedit nu numai ineficientă[orice scădere a tonusului este urmată de o creştere a acestuia la valori neatinse anterior care impun readministrarea medicamentului şi instalarea dependenţei de acesta] dar şi nocivă fiindcă determină dependenţă şi intoxicarea cronică a organismului.Doar un exemplu printre multe altele este efectul teratogen al thalidomidei, ce a determinat scoaterea acestui tranchilizant de pe piaţă, fiindcă a provocat grave malformaţii la nou născuţi[copii născuţi fără membre]
De ce mijloace externe de linişture s-au dovedit ineficiente?
Corpul şi mintea sunt soldaţi sau terminale efectoare pentru învelişurile informaţionale subtile.
Cel ce-şi propune să comande o armată sau un general prin fiecare soldat, aflat în subordinea acestuia îşi pierde vremea degeaba.Nu poţi determina un computer să-şi modifice programul eronat acţionând asupra fiecărui punct al ecranului,care nu este decât un terminal de afişare.

2.1.Discuţie prealabilă privind destinaţia călătoriei interioare

În orice călătorie avem nevoie să ştim încotro mergem.Din acest motiv într-o discuţie prealabilă este prezentată harta în care figurează destinaţia şi drumul, care trebuie urmat pentru a ajunge la ţintă.
Pentru a realiza o colaborare funcţională ,între cel ce pilotează şi cel pilotat, fiecare şedinţă va fi precedată de prezentarea traseului ce va fi urmat şi a ţintelor ,ce urmează a fi atinse. Unii oameni doresc vindecarea unor maladii,alţii reducerea greutăţii corporale ori dezvoltarea capacităţilor psiho-somatice[reprogramarea în timpul stării de relaxare a fost utilizată pentru creşterea perfomanţelor sportive,artistice,estetice şi intelectuale-creşterea memoriei,concentrării,capacităţilor oratorice- am utilizat metoda pentru învăţarea rapidă a limbilor străine].

TrupeleΨ[Psi], din diferite ţări, folosesc reprogramarea pentru creşterea capacităţilor extrasenzoriale [ESP]ori extra-efectoare[EEP],după cum relatează cei ce au participat la programele RV[Remote Viewing] de «vedere la distanţă»[care au inspirat pe regizorii filmelor SF:«Matrix»şi «Babilon V»]; alţi oameni doresc descoperirea unui eveniment din trecut[regresie] care le-a schimbat sau marcat viaţa sau ştergerea unui eveniment traumatizant[viol;naştere;accident; agresiune;pierderea unei fiinţe dragi];alţi oameni doresc să-şi reamintească pentru ce se află în prezent, aici şi acum, pe Pământ [să afle care le este menirea,de la care simt că s-au înstrăinat,dintr-un un anumit moment al vieţii] ori să descopere un eveniment din viitor[progresie].
İnducţia stării de relaxare a fost utilizată pentru anestezie [naşterea fără dureri]sau pentru a realiza o amplificare a acţiunilor de influenţare la distanţă[PK].
După o informare cu privire la ţintele ce urmează a fi atinse şi după obţinerea acordului practicantului [pacient, sportiv,militar, etc] se poate începe şedinţa sau călătoria, în care urmează să ne întâlnim cu noi înşine.
Ţinta călătoriei noastre poate fi atinsă doar dacă părăsim lumea de la suprafaţă ,în vederea ancorării în Centrul fiinţei noastre, care în cazul realităţii holografice în care trăim este şi Centrul universului. Călătoria este o plonjare în interior, iar acest lucru este realizat prin punere în repaus, prin dezactivare sau relaxare la nivel somatic[material],respirator [energetic] şi mental[informaţional].
Relaxarea înseamnă de fapt o eliberare de la periferia realităţii, în care suntem prizonieri şi cu care ne-am identificat.Dacă rămânem prizonieri la periferia realităţii ,în corpul fizic grosier,nu putem utiliza ochi şi urechile, pe care le au corpurile noastre subtile;
Atât timp cât ne identificăm cu semnalele pe care corpul le trimite rămânem ancoraţi la mal ,legaţi de suprafaţa agitată de valuri .Dacă atenţia ne este captată (focalizată;răpită) de încordarea corpului,de durere,suferinţă,boală, de conflicte cu semenii, de griji determinate de identificările greşite ,atunci rămânem ancoraţi la suprafaţă,prizonieri ai agitaţiei realităţii tranzitorii,în care am căzut,din cauza uitării adevăratei noastre identităţi, din cauza pierderii vederii sau a ignoranţei .
Exemplul săgeţii ilustrează rostul retragerii în repausul cel mai profund:
« o săgeată trebuie mai întâi să fie retrasă,pe coarda arcului în starea cea mai profundă de imobilitate,de repaus sau de dezactivare, pentru a ajunge cât mai departe şi cât mai precis » [«cu cât se află mai în urmă, cu atât se va afla mai în faţă,cel dintâi»].
Călătoria, prilejuită de şedinţa de relaxare, este o retragere în repaus şi imobilitate,o interiorizare, similară retragerii săgeţii pe coarda arcului ,în starea de maximă energie potenţială.
Exerciţiul de relaxare... prin pilotare auditivă a cărui înregistrare o veţi ascultaţi aici şi..acum foloseşte drept fundal sonor sunete menite să provoace singure sincronizarea emisferelor cerebrale..şi să declanşeze tranziţia progresivă către ritmuri cerebrale lente .. fundalul sonor poate declanşa singur ..independent de formulele sugestive...apariţia unor ritmuri cerebrale specifice transei mistice a marilor maeştri spirituali şi poate determina apariţia unei funcţionări benefice a creierului..
Pentru a beneficia de acest efect benefic ascultătorul trebuie să folosească căşti stereo sau două difuzoare.. amplasate de o parte şi de alta a capului..care să redea sau să genereze componenta proiectată a semnalului ..către fiecare ureche ..

3.Centrarea sau interiorizarea în mesajul lui Iisus

Iisus spunea să căutăm mai întâi Altarul(Împărăţia lui Dumnezeu;Centrul;cauza) şi apoi vom primi darurile şi harurile pe deasupra.Cu alte cuvinte Iisus ne îndeamnă să căutăm mai întâi cauza[prezentul;interiorul;Centrul,Altarul, Împărăţia lui Dumnezeu] iar nu efectele ce apar de la sine [viitorul; exteriorul; fructul; manifestarea centrării:darul,harul]:
«Nebuni şi orbi! Care este mai mare:Darul, sau Altarul,care sfinţeşte(cauzează) darul»[Matei23.19];«Căutaţi mai întâi Împărăţia lui Dumnezeu şi neprihănirea Lui ,şi toate aceste lucruri vi se vor da pe deasupra;Nu vă îngrijoraţi de ziua de mâine ;căci ziua de mâine se va îngrijora de ea însăşi.Ajunge zilei necazul ei»[Matei 6.33-34;Luca 12.31] .
La întrebarea : "Unde să căutăm Împărăţia lui Dumnezeu?" ,Iisus a răspuns astfel: «Împărăţia lui Dumnezeu nu vine în aşa fel ca să izbească privirile .Nu se va zice "Uite-o aici ,sau Uite-o acolo!".Căci iată că Împărăţia lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru »[Luca 17.21].
Întregul mesaj al lui Iisus este concentrat în fraza :«Întoarceţi-vă,căci Împărăţia lui Dumnezeu este aproape»[Matei 3.2].
Am folosit «întoarceţi-vă » iar nu cererea de iertare ori «pocăinţă», fiindcă termenul aramaic folosit de Iisus este «teshuwar»şi înseamnă«reîntoarcere», retragere din lumea din afară, interiorizare. « Pocăiţi-vă,căci Împărăţia lui Dumnezeu este aproape» reflectă distorsionarea mesajului lui Iisus[manipularea prin culpabilizare] atunci când acest mesaj a fost monopolizat şi transformat in ideologie imperială care viza colonizarea conştiinţelor popoarelor ocupate.

Modul de ascultare al instrucţiunilor în mesajul lui Iisus

Cuvintele pe care le folosim şi le veţi auzi sunt etichete date proceselor de dezactivare din realitate, iar nu însăşi realitatea.Orice om care se observă ,descoperă că după ce merge foarte mult «simte picioarele grele ca de plumb ». Oboseala, care precede somnul ,ar trebui observată de cel care se antrenează pentru a pilota dezactivarea conştientă a corpurilor sau a învelişurilor vehicolului pe care îl utilizăm.
Folosim cuvintele drept vectori sau sugestii. Cuvintele sunt simboluri sonore[cuvânt =cu+vânt] pentru a indica senzaţiile,trăirile şi imaginile subiective,pe care trebuie să le evocăm,vizualizăm sau să ni le reamintim. Imaginaţi-vă cuvintele pe care le veţi auzi ca pe nişte etichete lipite pe nişte borcane.
Pe noi nu ne interesează de loc etichetele ,ci ceea ce se află efectiv,real, în aceste borcane [imagini;senzaţii;trăiri;amintiri].O veche zicală taoistă ,reluată şi în buddhismul zen, spune că«un cuvânt nu este decât degetul care indică Luna, iar nu însăşi Luna».
În cursul antrenamentului nu trebuie niciodată să ne forţăm:senzaţiile şi stările de relaxare nu trebuie să fie obţinute şi nici menţinute prin constrângere,forţare

sau luptă. Trebuie să ne lăsăm în voie ,«să ne dăm drumul »să trecem natural ,de la o senzaţie la alta,de la un domeniu la altul,ca şi cum am efectua o plimbare liniştită ,ca şi cum am vedea un film.Chiar mai mult, trebuie să lăsăm să vină natural experienţele interioare..să le aşteptăm să apară de la sine.. să le aşteptăm să se întâmple..
E nevoie să încercăm să ne reprezentăm formulele sugestive(braţul meu drept este din ce în ce mai greu..) sub formă de senzaţii ,fie vizuale,fie auditive,de pildă,ca un anunţ luminos în întuneric, ca o melodie,un slogan care este strigat,sau ca un tablou.Nu e vorba să gândim o idee,ci s-o vedem,să ne lăsăm absorbiţi de viziuni şi de produsele imaginative corespunzătoare diverselor formule sugestive ,ca atunci când contemplăm muţi de uimire frumuseţea unui peisaj sau ca atunci când suntem absorbiţi într-o reverie..Nu este cazul să ne crispăm asupra unei formule şi să ne străduim să facem totul bine..nu va rezulta decât o încordare parazită(susceptibilă să provoace dureri de cap) care deteriorează întreg procesul de relaxare.Este preferabil să aşteptăm confortabil instalarea senzaţiilor pe care ni le imaginăm,chiar dacă ne îndepărtăm de formulele standard ,dacă îmbogăţim astfel «viziunile şi senzaţiile interioare» care alimentează absorbţia contemplativă[care reprezintă debutul «vederii interioare» şi «auzului interior»].
Dacă totul se petrece natural şi fără efort are loc un proces de însămânţare,de contaminare sau de extindere de la sine care conduce la o generalizare «organică» a stării de relaxare.
Iisus se referea la această închegare sau generalizare atunci când vorbea despre «transformarea în aluat a amestecului de făină şi apă ».
Alte indicaţii preliminare, demne de de luat în seamă ,apar în mesajul lui Iisus atunci când se referă la modul de a practica rugăciunea creştină.
Iisus spunea că într-o rugăciune cuvintele multe sau repetate sunt fără rost,dacă ele nu sunt însoţite de evocarea trăirilor, pe care ele le desemnează. Cuvintele folosite sugerează izolarea, interiorizarea sau detaşarea de lumea fenomenală, aşezarea[în trup şi minte](Luca:12.31-40),devoţiunea,abandonarea propriului ego în faţa Divinităţii şi focalizarea atenţiei asupra a ceea ce faci acum şi aici.
«Când vă rugaţi,să nu fiţi ca făţarnicii care se roagă în picioare în sinagogi şi la colţurile uliţelor,pentru ca să fie văzuţi de oameni.Adevărat vă spun că şi-au luat răsplata.Ci tu,când te rogi ,intră în odăiţa ta,încuie uşa şi roagă-te în ascuns Tatălui tău,care este în ascuns;şi Tatăl tău care vede în ascuns ,îţi va răsplăti.Când vă rugaţi ,să nu bolborosiţi aceleaşi vorbe,ca păgânii,cărora li se pare că dacă spun o mulţime de vorbe vor fi ascultaţi .Să nu vă asemănaţi cu ei; căci Tatăl vostru ştie de ce aveţi trebuinţă, mai înainte ca să- I cereţi voi»[Matei:6.5-7].
Rugăciunea«Tatăl Nostru»apelează la cuvinte care evocă:predarea în faţa Divinităţii, abandonarea propriului interes,izolarea de lumea din afară;iertarea semenilor,împăcarea, recunoştinţa, conştienţa şi vegherea.
Starea în care se află cel ce se roagă este similară stării de veghe paradoxale, pe care o întâlnim în transa mistică,în izolarea occultă şi în transa hipnotică.
În aceasta stare se află şi o mamă ,care deşi aparent doarme şi nu este deranjată de nici un zgomot exterior[izolare], este trezită totuşi de oprirea respiraţiei nou născutului.În aceeaşi stare de veghe paradoxală se află şi

călătorul, care adoarme în tren ;călătorul nu este deranjat de zgomote dar se trezeşte la fiecare oprire ,pentru a vedea dacă trenul său a ajuns la destinaţie. Starea de veghe paradoxală se naşte, ca şi transa hipnotică ori transa mistică[enstaza;în skrt.:« samadhi »] prin focalizarea întregii atenţii [în skrt.:«dharana»] pe un stimul unic[respiraţiei nou născutului]
Iisus ne relatează chiar despre această stare când îndeamnă la veghere:«Şi să fiţi ca nişte oameni ,cari aşteaptă pe stăpânul lor să se întoarcă de la nuntă,ca să-i deschidă îndată,când va veni şi va bate la uşă...Şi voi să fiţi gata,căci Fiul omului va veni în ceasul în nu vă gândiţi». [Luca:12.31-40].Dacă ai o altă grijă[aşteptare;expectaţie] în afară de ceea ce faci,acolo îţi va fi şi atenţia: «Căci unde vă este comoara [ataşarea;identificarea; grija] voastră ,acolo este şi inima[atenţia] voastră»
În antrenamentul de relaxare elaborat de către J.H.Schultz,numit «autogene training» se folosec sugestii verbale care sugerează
instalarea senzaţiei de greutate într-un segment al corpului pentru adeclanşa relaxarea sau scăderea încordării sau tonusului muscular.Pentru a declanşa vasodilatarea sau relaxarea vaselor sanguine se foloseşte sugerarea apariţiei senzaţiei de căldură în zona asupra căreia ne îndreptăm atenţia.
Degeaba asculţi cuvântul «greutate»,«căldură» sau repeţi inutil formule verbale de genul "braţul meu drept este din ce în ce mai greu..ca de plumb..ca o cârpă... înmuiată"; "braţul meu drept este din ce în ce mai cald, din ce în ce mai moleşit de căldură...."dacă rămâi la etichetele verbale[cuvinte] fără să-ţi mobilizezi capacitatea de vizualizare,imaginaţia,atenţia ori amintirea trăirilor sau a experienţelor senzoriale pe care le auziţi, antrenamentul de dezactivare va da rezultate mai lent ; dacă reuseşti să îţi aminteşti ce simţeai când introduceai mâna într-un lighean cu apă caldă,sau să-ţi imaginezi acest lucru vei începe să simţi o stare de căldură,de moleşală şi de greutate în zona desemnată.
Cercetările au evidenţiat că orice gând, care anticipează o mişcare a unui segment al corpului, este precedat de un semnal electric trimis în zona care va fi mişcată [detecţie EMG] .
Nici o activitate cerebrală nu rămâne fără răspuns somatic.Un experiment simplu constă în aşezarea pe spate a unui adult pe o scândură orizontală sprijinită la mijloc pe un suport.După ce se realizează echilibrarea la orizontală se cere persoanei asezate sa facă un calcul matematic [(7+8)•4/5=].
Imediat se constată că sângele care se mobilizează în zona capului determină dezechilibrarea scândurii. Se constată imediat dezechilibrarea scândurii în sens contrar dacă se cere persoanei aşezate să urmărească un ecran pe care vede scene dintr-un film erotic. Corpul[tonusul muscular;circulaţia sanguină;ritmul respirator] este oglinda modificărilor psihoafective.Primul limbaj de comunicare dintre mamă şi copil este un limbaj tonico-emoţional, nonverbal. Limbajul corpului poate fi redescoperit de către orice om care se observă pe sine însuşi.Dar acest proces de auto-observare cere deconectare, detaşare şi atenţie. Pentru a realiza deconectarea, detaşarea,dezactivarea sau punerea în repaus este inutil să ascultăm cuvinte [precum: greutate,moleşeală,predare,abandonare;a da drumul,a lăsa liber,eliberare, iertare,împăcare,mulţumire, recunoştinţă, liniştire,relaxare,calm şi pace]fără să ne îndreptăm atenţia către realităţile subiective, care se află în spatele acestor etichete verbale[senzaţii;vizualizări; trăiri].

Dacă nu vă puteţi aminti nici una dintre aceste senzaţii [greutate,moleşeală..]se practică exerciţii de conştientizare a diferenţei dintre încordare şi relaxare[metoda de relaxare a lui Jacobson aplică parţial calea conştientizării sau vegherii ,expusă cu mii de ani în urmă de Buddha şi de Iisus]
Înainte de a face câteva referiri la capacităţile umane extinse [de percepţie şi de acţiune] vom sublinia că în toate tradiţiile (occulte,religioase şi mistice ,fie ele antice sau moderne)ele sunt puse într-o legătură indisolubilă cu stările de conştiinţă şi cu învelişurile sau corpurile subtile în care intrăm când ne aflăm în aceste stări de conştiinţă.

4.Stările de conştiinţă

Cercetătorii moderni[printre care se află Charles T. Tart, Harold E.Puthoff ,Targ Russel şi Andrija Puharich,de la Institute for Advanced Studies şi de la Stanford Institute of Research]au confirmat cunoaşterea antică ,redescoperind faptul că puterile paranormale se declanşează în Stări Modificate ale Conştiinţei[în lb.engl.:ASC de la «Altered States of Counsciousness»], caracterizate de manifestarea unei unificări şi a unei coerenţe a undelor cerebrale.
În starea de veghe obişnuită înregistrările EEG[Electro-Encefalo Grafice] evidenţiază o funcţionare fracturată,spartă sau desincronizată intra şi inter emisferică[undele cerebrale din interiorul unei emisfere şi dintre emisfere sunt desincronizate].
În starea de somn profund ,în care ne reîntoarcem inconştient acasă[la izvorul de informaţie şi de vitalitate], pentru a ne reface după efort şi pentru a ne vindeca,se manifestă cea mai înaltă coerenţă a undelor cerebrale. Această înaltă coerenţă a undelor cerebrale , utilă în vindecarea tulburărilor psiho-somatice a fost recomandată de Pavlov sub forma terapiei prin somn deşi această terapie era cunoscută şi aplicată încă din antichitate în templele închinate lui Serapis.
Tradiţiile spirituale,păstrate până azi în India,China şi Japonia afirmă că somnul profund este identic cu enstaza-transa mistică obţinută prin interiorizare [în l. sanskrită: « samadhi »] ,diferenţiindu-se doar printr-un singur aspect :în somnul profund lipseşte conştienţa,trezirea sau «vegherea» . Atât Buddha cât şi Iisus îndeamnă oamenii să practice conştienţa sau conştientizarea diferitelor procese grosiere şi subtile [fiziologice,mentale]fără a le perturba[păstrând starea de martor imparţial] .În yoga-nidra se experimentează starea de veghere sau de conştienţă în timpul somnului .
Termenul sanskrit nidra[lit.: «somn»] o desemnează pe zeiţa somnului.Diferite izvoare fac din această zeiţă o formă feminină a lui Brahmā[prima divinitate din Trimūrti,trinitatea hindusă alcătuită din Brahmā,Vishnu şi Shiva]. Brahmā îl incarnează pe Dumnezeu, sub aspectul său de creator al universului şi este reprezentat de obicei cu patru feţe şi cu patru braţe ,ţinând între alte simboluri Vedas şi un şirag de mătănii. Brahmâ a devenit creator al universului manifestat prin forţa cuvântului[sau a suflului primordial,care a dat naştere universului].
Yoga-Nidra[de la «yoga»(lit.: «aliniere,conjucţie,unificare,centrare») şi «nidra»(lit.: «somn»)]este starea de conştienţă sau de veghe paradoxală, în care corpul dă impresia că doarme ,într-atât este de destins sau de relaxat.
Practicantul Yoga-Nidra îşi păstrează conştiinţa clară ,fără să fie tulburată de gânduri sau de alte fluctuaţii mentale[vritti],fiindcă s-a eliberat de orice

identificare eronată ,de dorinţe[aşteptări] şi de orice sursă de perturbaţii care impiedica interiorizarea.
În hinduism sunt menţionate patru stări sau niveluri ale conştiinţei[în l. sanskrită:«avasthâ»] :1.Jâgrat(starea de veghe ,numită şi Vaishvânara în Vedânta);
2.Svapna(starea de somn cu vise, numită şi Taijasa în Vedânta);
3.Sushupti(starea de somn profund, numită şi Prâjña în Vedânta) şi
4.Turîya(lit.:«a patra») este starea de conştienţă sau de veghe paradoxală ,obtinuţă în cursul enstazei sau transei mistice[samadhi] sau prin practicarea Yoga-Nidra.
Prin termenul Jâgrat- Avasthâ se întelege şi percepţia celor patru stări de conştiinţă: 1.Jâgrat:2.Svapna;3.Sushupti şi 4.Turîya(«a patra»).
Jâgrat corespunde stării de conştiinţă trezite, în care omul se găseşte 21 imediat după ce a părăsit somnul;este starea în care conştiinţa se foloseşte de minte pentru a înţelege şi a aprecia lucrurile exterioare sau starea obişnuită în care gândeşte şi acţionează omul profan; jâgrat este o stare centrifugă, caracterizată de extravertirea simţurilor şi a gândirii. schimbarea punctului de asamblare
Vaishvânara sau Virâj(lit.: «ce aparţine tuturor oamenilor») este termenul care în Vedânta desemnează starea de veghe a tuturor oamenilor în general.In cazul unui individ luat izolat starea de veghe este denumită Vishva.Ea este una dintre cele patru Avasthâ şi este sinonimă cu Jâgrat.Celelalte trei stări de conştiinţă enumerate în Vedânta sunt Prâjña(starea de somn profund);Taijasa(starea de somn cu vise); şi Turîya(«a patra»). În Rig-veda, Vaishvânara desemnează Soarele şi focul(agni).Din această cauză focul mai poartă şi acest nume. Vaishvânara (care s-ar putea traduce şi ca starea «născută din Soare»)foloseşte lumina manifestată exterioară pentru fixarea punctului de asamblare şi îşi exercită controlul asupra corpului,gândirii şi al senzaţiilor oamenilor în stare de veghe. Termenul Vaishvânara-Vidya(lit.: vaishvânara :« ce aparţine tuturor oamenilor ,universală» şi vidya: «cunoaştere») desemnează în hinduism cunoaşterea existenţei vii a Sinelui cosmic, în fiecare om;certitudinea că toate fiinţele umane fac una cu aceasta conştiinţă universală, care vede şi acţionează prin intermediul fiecărui om ,ca printr-un instrument [terminal] de perceptie sau de acţiune.Toţi oamenii care s-au trezit cu adevărat[care au realizat starea «boddhi»de trezire] sau cei care s-au iluminat vorbesc despre faptul că trăim într-un univers holografic, adică într-o realitate în care întregul este prezent şi se manifestă în fiecare parte a sa.Daca toţi oamenii ar cunoaşte aceasta realitate în mod experimental [dacă fiecare om ar simţi , precum simt copii ,durerea ori suferinţa pe care o provoacă semenilor prin gânduri,atitudini,vorbe şi fapte]atunci fiecare om ar pune în aplicare porunca, despre care Iisus spunea că le rezumă pe toate cele zece :« să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuţi »sau să pui în aplicare proverbul «ce ţie nu-ţi place altuia nu face»;oamenii nu au telepatie şi empatie[nu simt,nu văd şi nu aud] fiindcă în starea de funcţionare fracturată sau netrezită oamenii nu sunt conştienţi de semnalele percepute de corpurile subtile şi de etajele profunde ale creierului.
Matei(22.36-40) este consemnează porunca cea mai mare:«Învăţătorule,care este cea mai mare poruncă din Lege?Iisus i-a răspuns:”Să iubeşti pe Domnul,Dumnezeul tău cu toată inima ta,cu tot sufletul tău,şi cu tot cugetul

tău".”Aceasta este cea dintâi poruncă.Iar a doua ,asemenea ei,este "Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuţi.În aceste două porunci se cuprinde toată Legea şi Prorocii."»

Svapna(starea de somn cu vise, numită şi Taijasa în Vedânta) este starea de visare ce apare în timpul somnului şi în care gândirea acţionează independent de lumea exterioară şi de corp[care ramane paralizat cu exceptia miscarilor oculare rapide(în l.engleză:REM de la: Rapid Eyes Movements)].

Starea de veghe consideră visarea drept o lume ireală şi o depreciază ca iluzorie. Starea de somn cu vise Svapna este numită în Vedânta şi Taijasa (lit.:«plină de lumină»).

Taijasa(starea de somn cu vise;lit.:«plină de lumină»)este starea de vis în care se manifestă percepţia luminii nemanifestate. În această stare are loc o modificare a punctului de asamblare În această stare se manifestă idei şi imagini , din care unele îşi au originea din starea de veghe , fără a fi identice cu acestea , iar altele provin din niveluri de conştiinţă mult mai subtile;unele sunt experienţe ale vieţii cotidiene sau semnale fiziologice utile în diagnostic, care revin,într-un spaţiu şi un timp diferit ,cu mesaje codificate intr-un limbaj simbolic, iar altele sunt vise profetice ori vizionare inspirate de niveluri de conştiinţă luminate mai mult de lumina divină .

Aceste niveluri de conştiinţă mult mai subtile, mai apropiate de lumina divină, sunt considerate în tradiţia spirituale hindusă mult mai elevate , fiindcă aceasta foloseşte metafora «focului»,care întotdeauna urcă spre Cer şi Lumină ;în tradiţia spirituală chineză din taoism şi din buddhismul zen, nivelurile de conştiinţă mult mai subtile sunt considerate mai profunde fiindcă se foloseşte metafora «apei»,care întotdeauna coboară spre Oceanul Universal de Lumină,identic cu Cerul omniprezent pentru care dualitatea sus-jos nu are nici o semnificaţie .

Sushupti desemnează în hinduism somnul profund în care nu există nici gândire şi nici Ego[în l. sanskrită: «ahamkara»:lit.:«centrarea într-un centru fals» a punctului de asamblare ne-a fost inoculată în cursul condiţionării sociale;«identificarea cu un centru fals»,care nu are lumină proprie]. Starea de somn profund este caracterizată de pierderea conştiinţei existenţei universului din afară şi a corpului nostru.Sushupti nu este considerat o stare de inconştienţă ; această stare reprezintă doar o încetare a gândirii.Aceasta stare constituie una din cele patru Avasthâ.În Vedanta starea de somn profund este numită Prâjña .

Prâjña (lit.: «conştienţa;înţelepciune»; în Yoga Sutra termenul prajña desemnează cunoaşterea nemilocită ,opusă cunoaşterii mijlocite sau «jnaña»).

Prâjña denumeşte starea de somn profund caracterizată de suspendarea gândirii şi de fuziunea provizorie şi inconştientă a lui Jiva –sufletul individual cu Brahman-Absolutul, Sinele Universal.

Subiectul stărilor de conştiinţă este pe larg expus în Mândûkya-Upanishad.

Fiecare stare de conştiinţă se află în relaţie sau este manifestarea unui corp sau a unui înveliş[vezi :cele cinci corpuri (koshas)] asupra căruia se exercită influenţa sa .

4.1.Legea care guvernează accesul în alte stări de conştiinţă

Legea care guvernează accesul la puterile paranormale de cunoaştere ori de acţiune este de fapt legea care guvernează intrarea în alte stări de conştiinţă. C.Brâncuşi,marele sculptor român, era şi un cercetător al misticii orientale,în special a celei tibetane,după cum îmi spunea Henri Coandă,care i-a fost coleg la cursurile de sculptură ale lui Rodin.

În artă ,ca şi în alte domenii ,precum este şi acela de care ne ocupăm acum, este imposibil să faci un lucru dacă nu intri în starea necesară pentru a-l face. Această observaţie a lui Brâncuşi este crucială fiindcă ne recomandă să ne concentrăm asupra cauzelor[a intrării în starea necesară;căutării "Temeliei", "Altarului"] iar nu asupra efectelor[fructele,darurile,harurile,succesul ori eşecul sunt rodul firesc ale stării în care ne aflăm] :

«Greu nu este să faci un lucru (ce pare imposibil) ,ci cu adevărat dificil este să intri în starea necesară pentru a face acel lucru..»

Cercetările experimentale [H. Schultz;Milan Ryzl;Targ;Puttof] au evidenţiat că orice stare subiectivă se transformă într-o stare obiectivă ,care poate fi evidenţiată cu aparate de măsură[EMG;EEG;EKG].

H. Schultz ,autorul metodei de relaxare "autogen training" ,a descoperit că subiectivul se transformă în obiectiv, dacă se respectă anumite condiţii.

H. Schultz a a dovedit experimental că senzaţiile subiective descrise de persoanele aflate în transă hipnotică pot fi folosite ca sugestii pentru a induce intrarea într-o stare similară a persoanelor aflate în repaus . Senzaţiile subiective descrise de 90% dintre persoanele aflate în transă hipnotică [greutate în membre;înmuierea corpului;căldură în tot corpul însoţită de senzaţia de moleşală;respiraţie profundă şi rară]au fost folosite ca sugestii verbale["simt că piciorul meu drept este din ce în ce mai greu"] pentru a induce intrarea în starea de relaxare , manifestarea obiectivă a scăderii tonusului muscular[EMG] sau creşterea temperaturii unei anumite zone a corpului..

Această stare de relaxare indusă sugestiv s-a dovedit utilă în combaterea stressului, în vindecare ori în programarea creşterii performanţelor fizice,artistice[teatru,balet] şi a capacităţilor psihice[creativitate, memorie]. Performanţele sportivilor,astronauţilor,trupelor de elită au fost amplificate prin reprogramare conceptuală[vizualizare;modificarea expectaţiilor] în stare de relaxare.

Marele regizor Stanislavski ,în cartea sa«Arta actorului cu sine însuşi»recomandă actorilor să se antreneze în relaxare["să aveţi drept maestru pisica"] pentru creşterea memoriei şi pentru scăderea inhibiţiilor[tracului;timidităţii].

Este cunoscut faptul că« că devi ceea ce urmăreşti , »,dacă te identifici involuntar cu obiectul asupra căruia te concentrezi.În sophrologie,o ştiinţă a stărilor modificate de conştiinţă întemeiată de A.Caycedo,se recomandă practica concentrării [fără incordare şi fără luptă sau conflict]în flux continuu, pe o stare subiectivă ce poate fi evocată:1.verbal[se foloseşte auto ori hetero sugestia, întemeiată pe conştientizarea unor experienţe senzoriale];2.vizual[se foloseşte vizualizarea];3.din memorie[aducerea la suprafaţă a amintirii unor experienţe trăite];4.imaginativ ori 5.senzorial[se apelează la influenţa culorilor (cromoterapie) şi a sunetelor;se utilizează ecrane care folosesc colori relaxante sau cu alte funcţii;se apelează la fundaluri sonore care să liniştească şi să absoarbă atenţia]. Sophrologia nu este decât o altă etichetă pentru ştiinţa şi

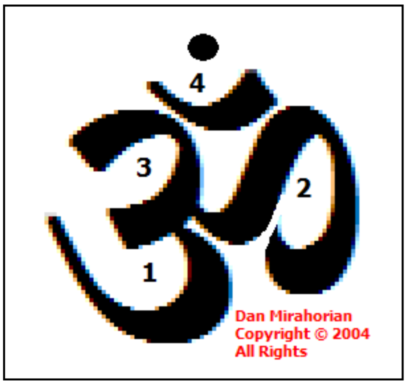
tehnologia inducţiei transei,inspirată,după cum afirmă chiar autorul [A.Caycedo] din practicile mistice din yoga, din buddhismul zen şi tibetan.
Cercetătorul bulgar A. Lozanov ,descoperitorul sugestopediei [metodă de învăţare rapidă utilizată şi pentru limbi străine] a folosit relaxarea yoga[savasana] şi îndreptarea atenţiei pe ascultarea unei teme muzicale repetitive,difuzată alternativ pentru emisfera cerebrală stângă şi dreaptă, pentru a favoriza instalarea sincronizării undelor cerebrale,care conduce la instalarea coerenţei inter-cerebrale.Această coerenţă inter-cerebrală, caracteristică stărilor de transă mistică, în care se manifestă capacităţi paranormale[cum ar fi levitatia] facilitează intrarea ascultătorului într-o stare de receptivitate, caracteristică primei copilării, o stare în care mesajul purtător de informaţie ajunge direct în zona de stocare. Aceasta metodă de învăţare rapidă a unei limbi străine sau a altui volum de informaţii a fost utilizată de către KGB pentru a produce pe bandă rulantă traducători ,care cunoşteau ,ca nişte nativi, 22 de limbi străine(ulterior aceşti traducători erau angajaţi de către ONU);RAND CORPORATION a plătit 200 de milioane de dolari, pentru a dispune de această metodă de programare.

4.2.Ruptura subiectiv-obiectiv

Ruptura subiectiv-obiectiv sau dintre interior şi exterior este efectul faptului că oamenii au căzut într-o stare intermediară [starea obişnuită de conştienţă] sau într-o realitate secundă, în care s-a pierdut contactul nemijlocit cu realitatea. Oamenii obişnuiţi nu văd realitatea, ci oglindirea ei pe ecranul mental.Limbajul primordial a fost înlocuit[de fapt acoperit] de limbajul verbal ,care ne-a fost implantat în cursul condiţionării sociale efectuată în cursul primei copilării. Un indicator al evoluţiei unei civilizaţii sau a unui individ, este scurtarea intervalului temporal, în care are loc trecerea de la un proiect[idee] la realizarea practică a acestuia.Chiar la aceeaşi persoană,repetarea exerciţiului de relaxare (antrenamentul) duce la micşorarea intervalului de timp în care are loc transformarea subiectivului în obiectiv.
În stările de conştiinţă centrate în BDU [Banca de Date a Universului],în care se află sfinţii şi maeştrii spirituali, atunci când omul este «templul în care locuieşte Divinitatea »[sau «flautul în care cântă Divinitatea»] distanţa dintre subiectiv şi obiectiv se suspendă,iar trecerea de la proiect la realizare devine instantanee.În stările de conştiinţă ancorate la suprafaţa lumii fenomenale suntem zei«căzuţi»în prizonieratul identificărilor cu efemerul, suntem zei adormiţi de «îngroparea» în materia corpului » pe care o animăm fără să ştim.

5.Simbolul OM[ॐ] şi stările de conştiinţă

Există o corespondenţă între simbolul OM ,cel mai larg şi cel mai elevat simbol al cunoasterii spirituale hinduse şi stările de conştiinţă ,aşa cum vedem în imaginea de mai jos;





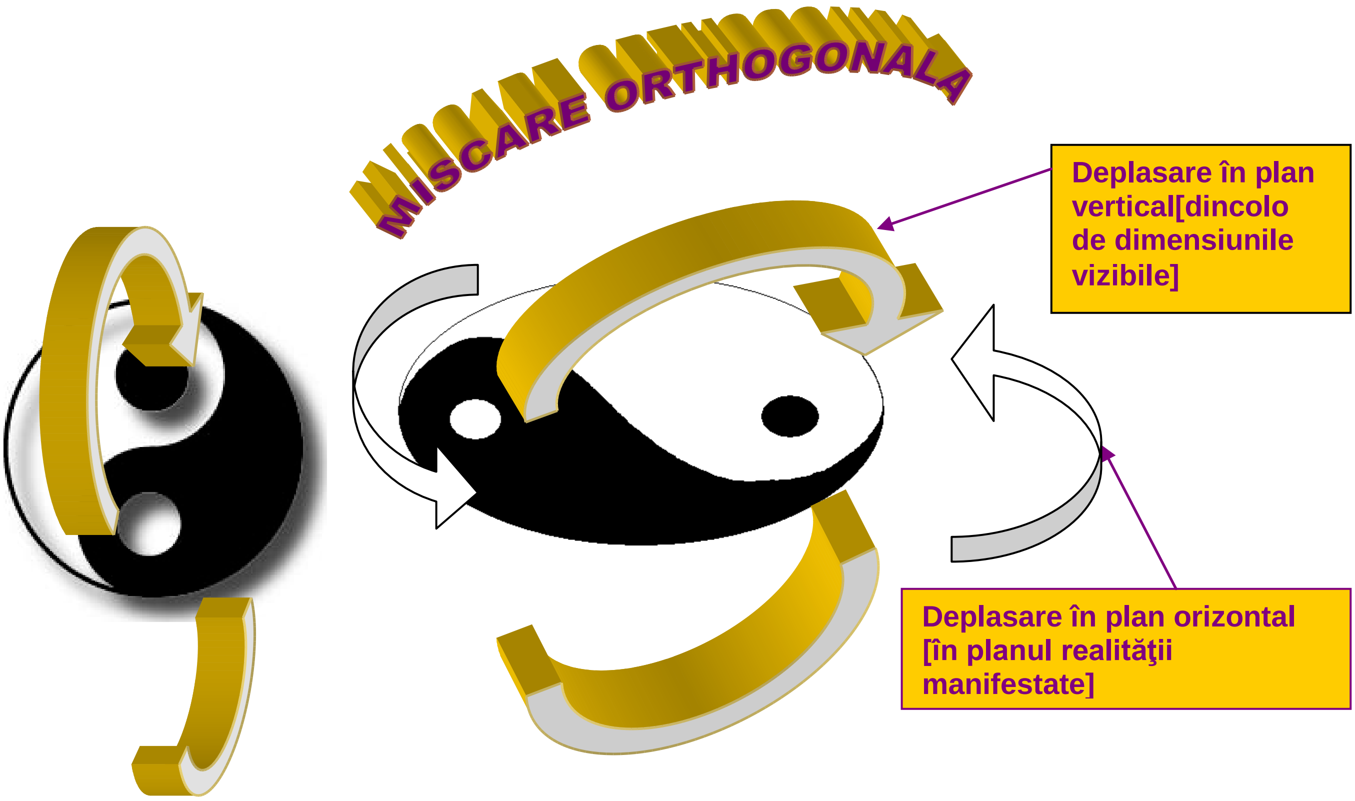
1.starea de veghe(profană);
2.starea de somn cu vise;
3.starea de somn profund ;
4. starea Turīya(skrt.lit.:«a patra»); adevărata «trezire»[în l. skrt.lit.:«boddhi»];

Acest simbol utilizat ca silabă mantrică este important şi ca reprezentare grafică[simbol vizual;yantra;mandala].
Simbolul OM [ॐ] este compus din trei curbe ,un semicerc şi dintr-un punct,care formează un tot închis. Simbolul ales în islamism pentru a desemna Absolutul (semiluna însoţită de o stea)este o modalitate de a reda semicercul şi punctul) Cele trei curbe sunt sunt legate între ele şi se generează reciproc.Doar punctul şi semicercul sunt independente.Punctul este cel care domina tot.
Aceasta reprezentare grafică desemnează toate cele patru stări de conştiinţă:
1.starea de veghe,
2.starea de somn cu vise
3.starea de somn profund , şi
4. starea Turīya(skrt.lit.:«a patra»)care desemnează conştiinţa supremă a Sinelui, ce supraveghează şi penetrează tot.
Semicercul plasat sub punct nu este inchis ;semicercul este cunoscut şi în sufism sub denumirea de «marea sală luminoasă a inteligenţei» , fiindcă primeşte lumina infinitului reprezentată de stea sau de punct.Se face o distincţie între «marea sală luminoasă a inteligenţei» şi «mica sala a inteligenţei», care desemnează gândirea finită[folosită în relaţia orizontală cu lumea].Dacă nu intrăm în «marea sală luminoasă a inteligenţei» nu ne vom afla în starea în   care să înţelegem profunzimea şi elevarea punctului. Gândirea finită   lucrează cu definiţii.Chiar termenul "a defini " provine de la latinescul «definire», care înseamnă« a limita».
Cea mai mare curba(1),cea de jos desemnează lumea materială a conştiinţei aflate în starea de veghe şi nivelul cel mai concret de activitate exterioară .
Bucla (2) desemează nivelul oniric,starea de visare aflată la mijloc între somnul profund(3) şi starea de veghe(1).

Curba de sus(3)desemnează inconştientul şi starea de somn profund , care se aflându-se cel mai aproape de conştiinţa absolută (simbolizată de punct) joacă rolul de stare intermediară[în l. tibetană: «bardo»], ce mijloceşte accesul la adevărata «trezire» [în l. skrt.lit.: «boddhi»], la realitate dacă este prezentă conştienţa.
Punctul reprezintă conştiinţa absolută[adevăratul izvor al universului manifestat ,situat în altă dimensiune- dimensiunea verticală] care iluminează şi domină celelalte trei registre;este starea Turīya(skrt.lit.:«a patra»).
Fără Turīya nu ar exista nici gândire ,nici simbol,nici univers manifestat.
Punctul luminează şi finanţează celelalte trei stări.Doar el însuşi este iluminat de propria sa lumină [este soare;izvor] în timp ce lumina celorlalte stări este una reflectată, împrumutată [oglinzile par surse; planetele par stele, dar de fapt ele nu fac decât să reflecte lumina primită de la stele].
Lumina conştiinţei absolute nu poate fi percepută direct decât după ce oamenii au depăşit cele trei stări [curbe] şi au ajuns la punct şi au fuzionat cu acesta[punctul de asamblare].
Punctul a fost interpretat în diferite moduri;
1.drept conştiinţă absolută;
2. în calitate de conştiinţă observatoare,situată dincolo de corp şi de gândire, sau
3.ca o eliberare din lumea fenomenală.

6.Simbolul YIN-YANG şi stările de conştiinţă

6.Simbolul YIN-YANG şi stările de conştiinţă



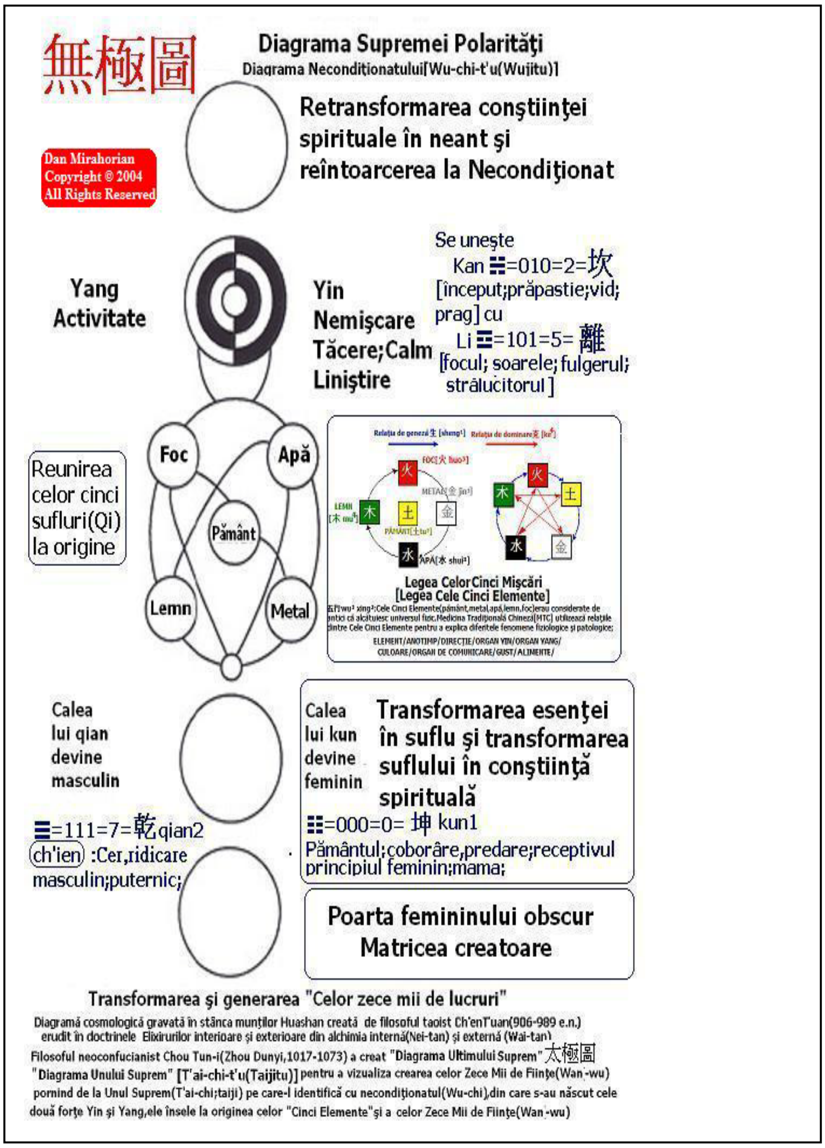
Cele patru stări de conştiinţă sunt reprezentate în tradiţia taoistă şi în buddhismul zen astfel:

1.Suprafaţa albă(Yang)desemnează starea de veghe şi este plasată în stânga la bărbat şi în ascensiune[este o stare extravertită sau centrifugă];
2.Suprafaţa neagră (Yin) desemnează starea de somn profund şi este plasată în dreapta la bărbat şi în coborâre[este o stare intravertită sau centripetă] ;
3.Punctul alb(Yang) ,din mijlocul zonei negre(Yin) desemnează starea de somn paradoxal sau somnul cu vise ,care se caracterizează prin activitate sau trezire în mijlocul inactivităţii sau a somnului[în înregistrările EEG apar unde cerebrale β caracteristice stării de veghe];
4.Punctul negru(Yin) din mijlocul zonei albe(Yang) desemnează starea de veghe paradoxală ,din timpul transei mistice sau din starea Turîya(«a patra») .Această stare se caracterizată prin repaus sau inactivitate în mijlocul activităţii sau a stării de veghe[în înregistrările EEG apar unde cerebrale caracteristice somnului ,deşi practicantul se află în stare de veghe].Doar în această stare de de repaus , situată în mijlocul stării de veghe ,se manifestă trezirea [boddhi].



Dimensiunile în care se manifestă cele patru stări de conştiinţă sunt diferite şi simultane: starea de veghe şi starea de somn profund se manifestă în dimensiunea orizontală [în planul hârtiei]în timp ce starea de somn paradoxal sau somnul cu vise şi starea de veghe paradoxală, din timpul transei mistice,se manifestă în dimensiunea verticală[în profunzime;perpendicular pe planul hârtiei sub forma unui inel care iese prin punctul alb(Yang) din mijlocul zonei negre(Yin) şi intră prin punctul negru(Yin) din mijlocul zonei albe(Yang)].

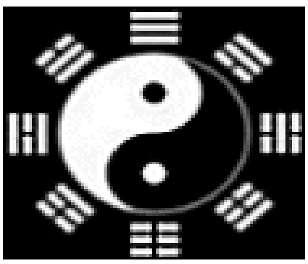
Thales din Milet spunea despre starea de veghe profană că este una în care "deşi omul pare trezit , el este de fapt adormit ;doar când închide ochi, când se interiorizează,izolându-se de lumea din afară,el se trezeşte cu adevărat, deşi omul pare adormit pentru cei din afară omul" .



7.Corpurile,învelişurile,ierarhizarea lor şi reîncarnarea

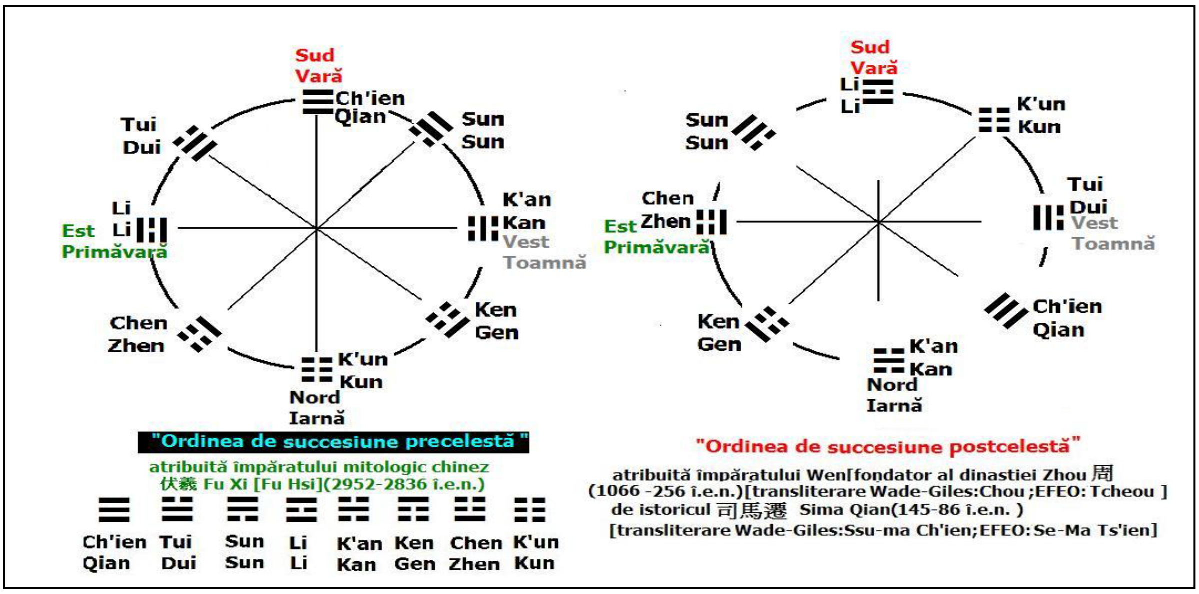
Aşa cum învăţăm să conducem un automobil şi conducerea propriului vehicul se învaţă..
Cele mai importante comenzi la orice vehicul sunt cele de oprire şi de pornire ..este preferabil să nu porneşti un vehicul ..dacă nu şti cum să-l opreşti...orice om utilizează un vehicul pornit pe pilot automat.. corpul este un vehicul pe care omul nu ştie cum să-l oprească şi să-l pornească..
Această ignoranţă şi neputinţă se datorează faptului ca omul nu este instruit să realizeze autocunoaşterea şi autocontrolul .. Nimeni nu este interesat ca omul să afle cine este..nimeni nu este interesat ca omul să fie liber..eliberat de condiţionări..
Omul utilizează un vehicul care are trei părţi.. care corespund celor trei învelişuri sau celor corpuri[în skrt.:sharîra; lit.: «corp;înveliş»]:
1.o parte materială ..carcasa ,corpul sau haina pe care o lepădăm la moarte sau în cursul detaşării accidentale sau conştiente de corp;
2.o parte energetică..reprezentată de către sistemul de recepţie,prelucrare şi emisie sau transmisie al forţei sau a energiei vitale şi
3. o parte informaţională... reprezentată de către. ..şoferul sau pilotul automat ..

Dar noi nu suntem vehicolul ...ci călătorul ..adică suntem ceva diferit de şofer de..pilotul automat. suntem ceva diferit de gândire..de corp,de carcasă..de sistemul de activare sau de animare al materiei corpului....
Metoda de relaxare este o cale de eliberare de identificări .. o cale care te conduce la centrare şi la« a doua naştere» despre care vorbea Socrate în metoda sa de moşire, cunoscută sub numele de «maïeutică»
Dacă ieşim conştient din starea de identificare cu vehiculul înseamnă că reproducem conştient regresia în starea iniţială de nou născut.. înseamnă să mergem către momentul în care «te naşti a doua oară.».. dacă ne eliberăm conştient din starea de identificare cu vehiculul reproducem conştient ceea ce se petrece la intrarea în somn.. înseamnă să ne stingi fără a muri ..să mori ca o sămânţă.. pentru a te naşte din nou ca arbore ...
Dacă reproducem conştient ceea ce se petrece când intrăm în somn înseamnă să ne recâştigăm viaţa redevenim ceea ce am fost dintotdeauna... redevenim un izvor inepuizabil.. Dacă reproducem conştient ceea ce se petrece când intrăm în somn.... ne reamintim cine suntem... ne reamintim cine am fost înainte de a cădea prizonieri în lumea din afară...
Chiar dacă am uitat cine suntem... chiar dacă ai uitat că eşti un împărat iar nu un cerşetor.. ai fost ,eşti şi vei rămâne conştiinţa de sine a universului .. un templu locuit de materia,energia şi conştiinţa de sine a universului.. chiar dacă până acum nu ai deschis încă ochii să vezi acest lucru. acum vezi că fiecare faptură este o manifestare a conştiinţei de sine a universului.... acum vezi că eşti un templu locuit de Divinitate.. chiar dacă nu te-ai trezit încă la conştiinţa de sine.. din cauza faptului că ai fost condiţionat să te identifici eronat cu periferia.. acum vezi că eşti realitatea eternă imuabilă şi omniprezentă din Centru...
doar dacă stingi lumina trecătoare..fenomenală ..din afară..vei începi să vezi lumina eternă necreată....izvorâtă din Centrul absolut,omniprezent ...de dincolo de timp şi spaţiu .. dacă stingi lumina trecătoare.. vei începe să vezi lumina care umple ,animă şi susţine întreg universul manifestat..
Universul manifestat seamănă cu un aisberg care pluteşte la suprafaţa acestui ocean etern...partea de la suprafaţă este nesemnificativă în raport cu partea din adânc..
Dar în esenţă aisbergul nu este deosebit de oceanul în care pluteşte... doar dacă stingi identificarea cu falsul eu ..care ţi-a fost inoculat ca un implant de către societate.. vei descoperi că adevărata ta identitate este oceanul de lumină al conştiintei universale ... Conştiinţa Divină..
Din acel moment devi flautul în care cântă Divinitatea...
Omul, ca şi atomul ori stelele este alcătuit din învelişuri concentrice, care se aseamănă cu foile de ceapă.
În cursul unui ciclu diurn omul parcurge fiecare din aceste învelişuri sau corpuri ,aşa cum ar parcurge nişte încăperi.De fapt omul se află centrat într-o anumită încăpere în funcţie de starea de conştiinţă în care se află la un moment dat.
Aceste învelişuri, corpuri sau camere au fost cunoscute încă din antichitate de toate popoarele.



Egiptenii descriu 8 corpuri componente[care apar şi în diagrama chineză a «Celor opt trigrame»
八卦(în pinyin : ba^1 gua^4 ;în transcripţie WadeGiles: Pa Kua);
Cele Opt Trigrame din Cartea Mutaţiilor Yi Jing 易經 yi^4 jing^1
I Ching I KING; - din care cel mai cunoscut este dublul sau umbra «Ka».





În buddhism se consideră se consideră că omul are trei corpuri sau învelişuri [în skrt.:sharîra; lit.:«corp;înveliş»]:

1. corpul material[Sthūla-Sharīra ;corpul grosier ,identic cu Annamaya-Kosha];

2. corpul cauzal[Karana-Sharīra; lit.: «corp cauzal»;identic cu Anandamaya-Kosha]şi

3. corpul subtil[Sûkshma- Sharîra sau Linga- Sharīra] constituit din :Prānamaya-Kosha, Manomaya –Kosha şi Vijñanamaya- Kosha (un corp energetic care le cuplează pe primele două)

În hinduism(Taittirīya-Upanishad) găsim descrierea a cinci koshas[lit.:«corp,înveliş,acoperire »]care învelesc Sinele[Âtman],fără să-l atingă vreodată:

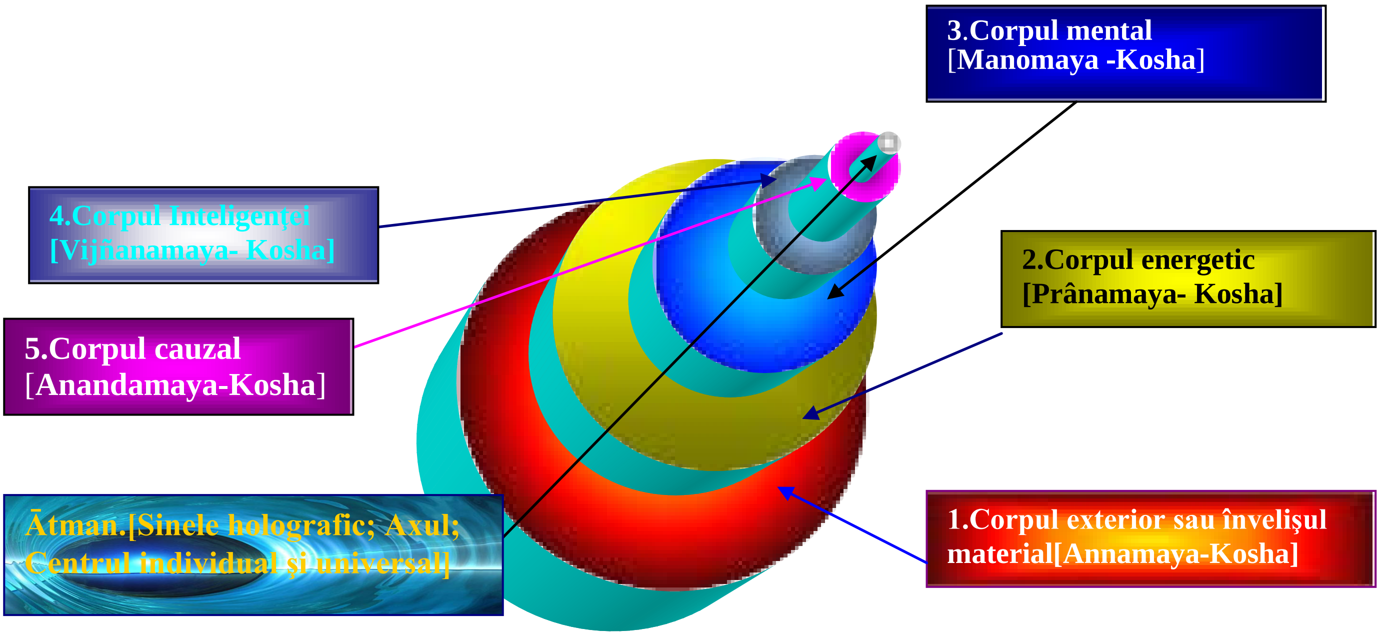
1.Corpul exterior sau învelişul material [Annamaya-Kosha; lit.: «corpul din hrană sau grosier»];

2.Corpul energetic[Prânamaya- Kosha] este învelişul vital sau subtil;el este cel care animează şi cuplează corpul cu mintea ;atât timp cât acest înveliş vital se află în organism, acesta rămâne în viaţă.
Manifestarea sa grosieră este respiraţia iar manifestarea sa subtilă este circulaţia energiei prin sistemul de meridiane[nadis;chakra]folosit în acupunctură .

3.Corpul mental[Manomaya -Kosha] este cel care primeşte toate impresiile înregistrate de simţurile grosiere şi subtile;

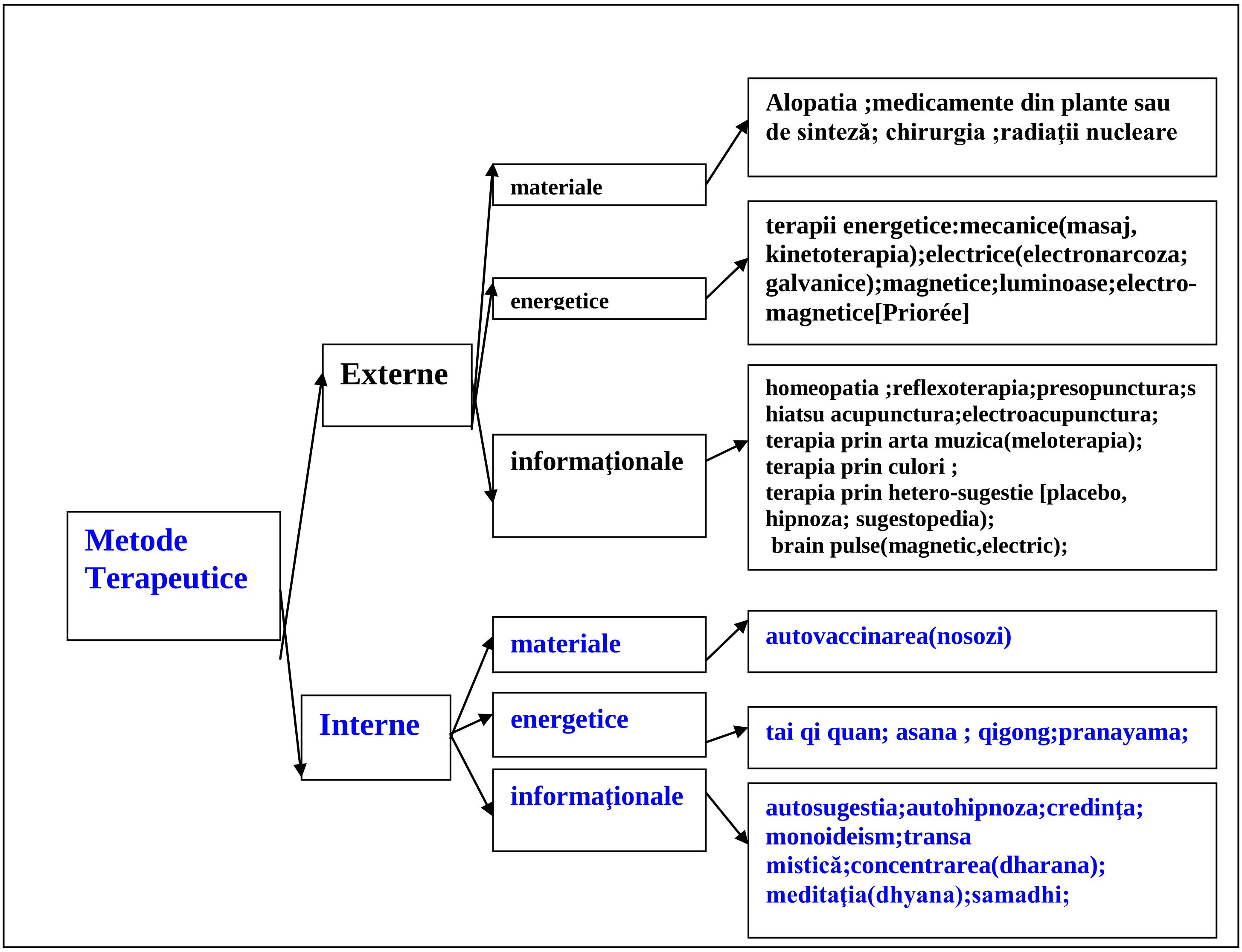
4.Corpul inteligenţei[Vijñanamaya- Kosha] comportă facultăţile de discriminare şi de voinţă;

5.Corpul cauzal sau al fericirii necondiţionate[Anandamaya-Kosha] se află la cea mai mare apropiere de Âtman[situat în centru dar diferit de toate învelişurile] .



Metodele terapeutice acţionează asupra unuia dintre învelişuri sau corpuri.
De pildă alopatia acţionează asupra corpului material [annamaya kosha],care este însă subordonat corpului energetic[pranamaya kosha],asupra căruia lucrează acupunctura,qigong,pranayama şi alte terapii energetice.
La rândul său corpul energetic este ca un soldat ,subordonat generalului-corpul mental[manomaya kosha],asupra căruia acţionează cromoterapia,meloterapia, homeopatia,vibraţiile subtile ale plantelor ,
animalelor şi mineralelor[cristaloterapia].
Instanţa superioară este corpul conştienţei sau al inteligenţei[vijnanamaya kosha] asupra căruia acţionează concentrarea [dharana]credinţa,monoideismul,auto şi hetero hipnoza pentru a obtine vindecarea ori accesul la puterile supranaturale.Prin meditaţie se intră în corpul cauzal iar prin samadhi[fuziune;identificare;iubire] se descoperă adevărata noastră identitate.Fiecare dintre aceste corpuri posedă porţi senzoriale,care dacă sunt utilizate ne deschid accesul la lumile subtile [capacităţile extrasenzoriale; clarauz, clarvedere s.a.].

Clasificarea metodelor terapeutice cunoscute



Eugen Herrigel în cartea sa«Zenul în arta trasului cu arcul »[Zen in the Art of Archery]relatează că maestrul zen , care l-a instruit pe parcursul a doi ani,i-a făcut următoarea demonstraţie. Într-o sală aflată în întuneric, maestrul zen ,legat la ochi,a tras cu arcul trei săgeţi, care nu numai că au lovit ţinta, aflată la o distanţă de 20 de metri , dar s-au şi despicat una pe cealaltă.
«Ţinta se află în interior iar nu în afară» a spus maestrul.
După ce închidem porţile senzoriale ale corpului fizic ne rămân ochii şi urechile corpurilor subtile[şi alte simţuri inimaginabile] .
În cursul perioadei în care s-au aflat în moarte clinică [NDE-Near Death Experience]unii subiecţi au făcut relatări [confirmate de investigatiile ulterioare] că după ce au părăsit corpul [OBE-Out of Body Experience]au văzut ,atât ceea ce se petrecea în camera, unde se făceau tentativele de reanimare ,cât şi unele evenimente care se desfăşurau în alte locuri, unde au călătorit într-un centru de conştiinţă mobil [CCM] .
Ştiinţa modernă a etichetat drept «Centru de Conştiinţă Mobil[CCM] » ceea ce occultismul occidental numea «corpul astral» ,fără să se întrebe de ce subiecţii care au părăsit corpul şi au făcut accidental călătoria astrală au perceput ceea ce s-a petrecut[deşi nu aveau cum să folosească ochii şi simţurile corpului fizic , care fusese abandonat pe masa de reanimare?].

O astfel de călătorie astrală nu ar fi posibilă dacă omul ar avea numai corpul material şi numai simţurile grosiere ale acestuia.
Din aceasta pricină Iisus a afirmat: «Aveţi ochi şi nu vedeţi ?Aveţi urechi şi nu auziţi? Şi nu vă aduceţi aminte deloc?»[Marcu 8.18].
Amnezia sau uitarea încetează doar atunci când intrăm în camerele profunde[în învelişurile subtile] prin transă mistică, prin regresie hipnotică ori prin meditaţie.Iluminarea ,descoperirea adevăratei noastre identităţi ,trezirea[(în l.skrt.:«boddhi»] , eliberarea din întunericul «peşterii» ignoranţei, «a doua naştere »la care facea aluzie atât Socrate cât şi Iisus, reprezintă o moarte a falsei noastre identităţi şi o reamintire a ceea ce suntem dintotdeauna :o conştiinţă eternă, omniprezentă .
În forma sa «căzută» conştiinţa este programată [virusată]să se identifice cu manifestări iluzorii şi efemere[corp;minte;idei;nume; titluri;avere;familie; naţiune;steag;limbă] şi în consecită se consideră finită, limitată şi trecătoare.Marii maeştri spirituali pe care i-a avut omenirea [Lao Tzu;Patanjali; Buddha;Iisus;Socrate] ne arată că ne putem elibera sau «trezi» din somnul în care am căzut chiar rămânând întrupaţi ,dacă folosim aceeaşi scară pe care am coborât[hipnoza;transa centrifugă] dar pentru a urca şi a ne întoarce «acasă» ,în starea în care se stinge identificarea cu ceea ce este efemer sau cu ceea ce am fost condiţionaţi să credem că posedăm- proiecţiile pe ecranul mental: corpul, senzaţiile, gândurile, pozitiile sociale, [economice, profesionale,politice].
În final, odată trezit,Omul descoperă că în realitate nu este decât o extensie a conştiinţei universale,un terminal prin care aceasta vede,aude,simte şi experimentează.

Pentru cei nepregătiţi cunoaşterea nu este un dar ci un blestem.
Nu este întâmplător faptul că majoritatea oamenilor vin cu memoria ştearsă.
O supercivilizaţie va respecta noninterventia sau noninterferenţa fiindcă orice ajutor oferit unei civilizatii nepregătite să-l gestioneze va contribui la distrugerea acesteia[cei nepregătiţi vor transforma uşor mijloacele oferite în arme de distrugere în masă].
Cunoaşterea vieţilor precedente aduce după sine şi reamintirea unor traume dificil de suportat şi de gestionat de către cei nepregătiţi;

Explicaţii pentru reincarnare

1.1. Transferul informaţional[părinţi-copil

copilul citeşte ce se află în câmpul părinţilor şi ulterior este identificat cu persoana sau i se atribuie identitatea respectivă[eschimoşii spun:"nu-ţi bate copiii,fiindcă până la vârsta de 5 ani ,bunicii trăiesc în copii tăi."] Această lectură[telepatică] a câmpului informaţional explică şi decodificarea şi învăţarea limbajului verbal de către nou născut.
Comunicarea nonverbală(implicită,telepatică, tonico-emoţională)precede comunicarea verbală(explicită)şi permite traducerea şi înţelegerea fiecărui cuvânt[orice cuvânt este de fapt o etichetă verbală,un simbol sonor ataşat unei semnificaţii, imagini, senzaţii, unei stări ,adică unei informaţii din mintea părinţilor];

1.2. Transferul informaţional[conştiinţa colectivă-copil

Orice nou individ care se naşe este o întrupare a unui tipar arhetipal care se află în rezonanţă cu modelul existent în matricea informaţională holografică.
Orice individ informează matricea informaţională dar primeşte date la nivel conştient doar în măsura în care intră în starea corespunzătoare.
Dacă o entitate nu are nivelul necesar primele informaţii accesate sunt cele caracteristice tiparului utilizat pentru actuala întrupare [atunci informaţiile transferate par trăite de entitatea prezentă ,când de fapt fac parte din experienţa comună a speciei].

1.3.ARGUMENTE FOLOSITE PENTRU A JUSTIFICA RECURGEREA LA MODELUL REÎNCARNĂRİİ

1.3.1.manifestarea unor semne somatice interne[malformaţii cardiace, osoase e.t.c.]şi externe[pete; aluniţe] încă de la naştere indică :
A. fie faptul că procesul de transfer informaţional şi de identificare cu fosta identitate[entitate] s-a petrecut natural încă din timpul vieţii intrautetrine;
B. fie faptul că procesul de transfer informaţional a fost declanşat deliberat apelandu-se la tehnologia secretă imprintării utilizată de familiile domnitoare ce trebuiau să dovedească supuşilor faptul că au primit un «mandat ceresc» că s-au născut« cu stea în frunte» [marcarea însemnelor casei regale din antica Armenie (o pată în formă de stea pe umărul noului născut)se realiza dacă se aplica o stea din metal rece direct pe pielea umărului mamei însărcinate];
În China antică viitoarele mame erau antrenate în proiectarea calităţilor şi în dirijarea destinului viitorilor copii prin vizualizare şi visare conştientă în stare de transă;
C.fie faptul că intrarea în rezonanţă cu modelul existent în matricea informaţională holografică a dereglat corpul sănătos în care s-a manifestat; totul ia aparenţa incarnării unei entităţii anterioare care se identifică cu învelişul,corpul sau carcasa pe care a părăsit-o într-o viaţă anterioară;toate tulburările din plan informaţional se manifestă în corpurile subordonate [energetic;material]
D. fie faptul că entitatea identificată cu învelişul material foloseşte corpul fizic ca pe un ecran de proiecţie[în locurile de rănire ,care au cauzat moartea sau părăsirea corpului ocupat anterior de entitatea prezentă se manifestă în corpul ocupat în prezent modificări somatice însoţite sau nu de tulburări funcţionale; fenomenul poate fi reprodus şi în timpul transei hipnotice când se declanşează apariţia de proiecţii(stigmate; arsuri) cutanate,dacă se sugerează celui aflat în transă că este identic cu Iisus ori că o monedă rece ,pusă pe pielea sa ,a fost

scoasă din foc; în timpul transei mistice se obţin efecte similare de influentare a ecranului somatic de către minte];

8. Capacităţile umane extinse[puterile supranaturale] şi Banca de Date a Universului

În final, odată trezit,Omul descoperă că în realitate nu este decât o extensie a conştiinţei universale,un terminal prin care aceasta vede,aude,simte şi experimentează.

Suntem ochii şi urechile minţii cosmice iar gândurile şi descoperirile noastre sunt stocate în memoria akashică[BDU-Banca de Date a Universului].

Edgar Cayce a fost întrebat,de către medicii care-l asistau în timpul transei, de unde ştia de existenţa unui nou medicament secret aflat în curs de cercetare într-un laborator din SUA. Edgar Cayce a răspuns că din biblioteca akashică, care este o memorie conştiinţei planetare .Tot aflat în transă ,Edgar Cayce a trimis un pacient în Franţa în casa unde a trăit D'Arsonval[descoperitorul terapiei galvanice] unde se afla un recipient cu apa realizată de savant.Acest remediu era plasat într-o nişă zidită într-un perete, ascuns de un tablou. Cel mai mare medium al Americii, Edgar Cayce ,a spus că în este o memoris conştiinţei planetare sunt stocate toate descoperirile trecute şi contemporane.

Cu alte cuvinte ascunderea [arderea cărţilor sau distrugerea marilor biblioteci]sau impunerea secretului pentru monopolizarea cunoaşterii şi a puterii de către un anumit grup de oameni , nu reprezintă un obstacol pentru cei ce pregătiţi să ştie. Oricine este pregătit poate afla căile de vindecare utilizate de către civilizaţiile care ne-au precedat ori informaţii din băncile de date ale acestor civilizaţii.

Omul profan este conectat cu banca de date a Conştiinţei Cosmice intr-un singur sens[poartă de intrare-terminal de recepţie a informaţiilor]. Doar omul sacru, sfânt sau divin este conectat în dublu sens la Conştiinţa Cosmică[CC] .

Doar dacă stingem identificarea cu centrul de la periferie[doar dacă stingem identificarea cu falsul centru sau eu ..care ne-a fost inoculat ca un implant de către societate.. vom descoperi că adevăratul nostru centru este şi centrul universului...că **adevărata noastră identitate este oceanul de lumină al conştiintei universale** ...Conştiinţa Divină..

Adevărata frumuseţe şi vindecare se manifestă atunci când omul ajunge în centrul fiinţei sale.. la **«Altar»**... **Din momentul în care omul realizează alinierea,conjucţia, unificarea..reasamblarea sau continuitatea dintre centru şi periferie..**dintre adânc şi suprafaţă...dintre sine şi ceilalţi..Divinul nu mai rămâne o scânteie ..ascunsă în profunzimea fiecărei fiinţe ..

Din momentul în care omul realizează alinierea,.. Divinul nu mai rămâne o scânteie acoperită de impurităţi..ci radiază în toată splendoarea sa viaţa..armonia.. darurile.. harurile..frumuseţea..sănătatea..puterile divine..

Atunci omul«**devine flautul în care cântă Divinitatea»..** atunci se stabileşte comunicarea în dublu sens..un astfel de om radiază în jurul său armonia..vindecarea.. iar oamenii îl vor considera: o manifestare a divinului pe pământ, un binefăcător... un sfânt …o fiinţă înzestrată cu puteri divine...

Toţi oameni sunt ochii şi urechile conştiinţei cosmice… «doar omul sacru..sfânt sau divin este şi gura prin care se exprimă Divinitatea»..… «doar omul..sfânt este canalul sau templul în care locuieşte **Divinitatea»..**

O ANALIZĂ A IDEOGRAMEI 聖SHENG FOLOSITĂ PENTRU A DESEMNA OMUL SFÂNT NE ARATĂ CĂ ŞI CULTURA CHINEZĂ ERA FAMILIARIZATĂ CU ACEST TRANSFER ÎN DUBLU SENS AL INFORMAŢIILOR

聖 耳 口 王

sheng^4	**er^3**	**kou^3**	**wang^2**
sfânt;sacru; divin;perfect; înţelept; împărat ;	**ureche; a auzi; poartă de intrare**	**gură; grai;a vorbi; a exprima; poartă de ieşire ;**	**mijlocitorul legăturii cu Cerul; împărat**

Ideogramele chineze 聖人[sheng4 ren2] desemnează omul[人ren2] sfânt, sacru sau divin[聖sheng4].

聖sheng^4 sheng scheng :R: 聖sheng^4 sheng scheng :R: sfânt;sacru;divin;perfect; înţelept; profet;vizionari cărora li s-au revelat scrierile sacre;fiinţa divină ;domn ;omul care s-a aşezat în scaunul de domnie ;omul care şi-a regăsit identitatea ;omul deşteptat ;omul de primul rang în ierarhia cosmică;imperial;împărat ; E: saint, holy, sage, emperor; G:höchster Grad der Vortrefflichkeit, heilig, hehr, vollkommen, unfehlbar, göttlich, kaiserlich, konfuzianisch;

人ren^2 jen :R: om; persoană; uman,oameni;toată lumea;fiecare;ceilalţii (în opoziţie cu sine însuşi);E: human being, man, person, people, personality, character, everybody, each;G: Mensch, Menschheit, Person, Leute, jemand, jemand anders;

Caracterul pentru sacru[聖sheng4] reflectă cele afirmate mai înainte prin modul de alcătuire:

1.caracterul este format din: 耳 er^3 ureche;a auzi;în skrt.:shruti(śruti):a auzi;textele auzite(bazate pe revelaţia divină);2. 口 kou^{3}gură; grai;a vorbi;a exprima; cel ce aude şi exprimă glasul Divinităţii;«flautul în care cântă divinitatea» şi 3.王wang^2 mijlocitorul legăturii cu Cerul; omul care îşi regăseşte axul îşi restabileşte starea sau condiţia de împărat; în care cele trei planuri suprapuse[Pământ,OmşiCer reprezentate de cele trei linii orizontale] sunt reunite şi aliniate pe verticala, care le străbate prin Centru; caracterul 王[wang^2] este folosit de obicei pentru a desemna pe :«rege,prinţ,împărat,suveran,domn sau rangul imperial»;

dacă un om este **plin..ocupat** ...el rămâne un recipient iar nu izvor…un astfel de om nu poate primi nimic... şi nu poate **«deveni flautul în care cântă Divinitatea»..**

dacă un un receptor de radio sau de televiziune este plin..ocupat ... de un anumit post..
atunci receptorul nu primeşte nimic din ceea ce i se transmite pe o altă frecvenţă...
«nu poţi pune un ceai nou într-o ceaşcă deja ocupată sau plină cu ceaiul vechi» ..
ascultarea textului de relaxare trebuie să fie realizată într-o stare de gol(ire)..

Capacităţile umane extinse au fost clasificate în două categorii:
1. capacităţi extrasenzoriale[puteri cognitive],numite şi ESP de la "Extra Sensory Perceptions " şi
2.puteri extraefectoare,numite şi EEP de la "Extra Effectory Powers" .
Puterile extrasenzoriale [ESP] se referă la capacităţi cum sunt:telepatia; capacitatea de a cunoaşte trecutul(vieţile precedente) ori viitorul (precogniţia),vederea la distanţă sau RV [de la: Remote Viewing]clarviziunea, clarauzul, omnicunoaşterea ,e.t.c.
Puterile extraefectoare[EEP] se referă la capacităţi de influenţare a proceselor din lumea manifestată cum sunt:1.capacitatea de a se vindeca miraculos [ori capacitatea de a realiza vindecarea unor boli incurabile, de care suferă alte persoane]; 2.capacitatea de a realiza călătoria ori proiecţia astrală sau OBE[de la: "Out of Body Experience"-care se petrece şi accidental în momentele din apropierea morţii (sau NDE, de la" Near Death Experience")]; 3.telechinezia sau capacitatea de a declanşa mişcarea obiectelor materiale ori a propriului corp,fără să fie folosite mijloacele materiale obişnuite de apucare ori de locomoţie, este numită şi PK ,de la Psiho Kinezie;4.levitaţia,5. invizibilitatea ; 6.capacitatea de a proiecta câmpul defensiv-«corpul de fier», «corpul de diamant»;ori 7.teleportarea-translocaţia unor obiecte sau a propriului corp [presupune dematerializarea urmată de materializare-apport] .
Toate aceste puteri,daruri sau haruri pot să se manifeste deliberat sau accidental ,dar numai prin intrarea in anumite stări de conştiinţă. Civilizaţiile care ne-au precedat au descoperit şi au pus în aplicare o ştiinţă a centrării, o ştiinţă intrării conştiente în aceste stări, lucru care a permis atât
1.accesul biologic[Yoga Sutra-Instrucţiuni pentru realizarea Centrării;vezi:biomind superpowers] ,cât şi
2.reproducerea tehnologică acestor puteri [orthotehnologii] pentru a călătorii în univers.
Clasificarea mijloacelor de acces la capacităţi supranaturale este similară clasificării mijloacelor terapeutice prezentate mai înainte.

Subliniem că toate aceste puteri[biologice sau tehnologice],daruri sau haruri sunt efecte ale centrării[alinierii ;unificării ;coerenţei ;sincronizării rezonante] ale ajungerii la Altar. Iisus spunea să căutăm mai întâi Altarul(Împărăţia lui Dumnezeu ;Centrul ;Cauza)şi apoi vom primi darurile şi harurile pe deasupra[efectele] .Cu alte cuvinte trebuie să căutăm mai întâi cauza[prezentul; interiorul; Centrul,Altarul, Împărăţia lui Dumnezeu] iar nu ceea ce apare de la sine [efectul ;viitorul;exteriorul; fructul; manifestarea centrării:darul,harul] ;
Aceste puteri biologice, care astăzi ni se par supranaturale ori dificil de acceptat nu au o soartă diferită de puterile sau de capacităţile mijloacelor tehnologice care se află azi la îndemâna civilizaţiei prezente de pe Terra.
Azi folosim mijloace individuale de comunicare audio şi video care ne permit să luăm legătura cu semenii noştri sau cu roboţi aflaţi pe alte continente sau pe alte corpuri cereşti[Lună;Marte], care doar în urmă cu patru secole, în Evul Mediu ar fi fost luate drept magie.
Aceste capacităţi supranaturale de comunicare pot fi reproduse şi biologic[telepatie] dacă există interes în dezvoltarea lor.
Chiar tehnologia actuală ,în tendinţa sa de miniaturizare a apelat la explorarea şi utilizarea nanotehnologiilor. Efectul utilizării nanotehnologiilor va conduce în finalul evoluţiei tehnologice[a cărei caracteristică este miniaurizarea] ca un dispozitiv să se apropie într-atât de organizarea moleculară a materiei vii încât să nu mai poată fi deosebită de aceasta.
Azi este aruncată o aură de neverosimil asupra tuturor mărturiilor care contrazic concepţia actuală despre lume.Acest lucru se petrece întotdeauna atunci când teoriile ştiinţifice îşi pierd identitatea de modele ale realităţii, pentru a fi transformate în realităţi,în credinţe ,dogme şi prejudecăti. Credinţele nu mai au nimic în comun cu statutul provizoriu al oricărei teorii ori model ştiintific. Astăzi nu mai sunt respinse din start mărturiile,care în trecut erau considerate incredibile,făcute de către cei care se ocupă de inovare ,de aceia care se află în avangarda cunoaşterii ,în zona de interacţiune cu necunoscutul.
Ce poate fi mai incredibil decât să analizezi mărturiile celor care au declarat că au văzut OZN-uri intrând în peretele din piatră al unui munte[urmată de perceperea de către martori demni de încredere a unui sunet metalic, care se auzea dacă lipeai urechea de stâncă ?] Din cauza repetării unor astfel de evenimente şi a existenţei unor demonstraţii înregistrate ale unor fiinţe umane care au trecut prin obstacole materiale[iar nu prin porţi holografice,care imită peretele muntelui] lucrurile au început să fie reevaluate .

Azi se elaborează noi modele pentru a explica excepţiile de la regulă, procesele anormale,care au loc în realitatea în care trăim .Chiar aceste fisuri ale teoriilor actuale, care exclud asemenea procese, pot reprezenta poarta pentru a descoperi cât de incredibilă şi de surprinzătoare este realitatea.
Capacităţile umane extinse [de percepţie şi de acţiune], evidenţiază în ultimă instanţă o unificare între infinitezimal şi cosmic sau o manifestare la nivel macroscopic a lumii cuantice –microscopice unde funcţionează delocalizarea holografică a informaţiei, a energiei şi chiar a materiei[formă de manifestare a energiei].
Capacităţile biologice extinse se manifestă şi la alte specii care au decodificat şi au utilizat informaţiile din Banca de Date a Universului pentru supravieţuire.
Un entomolog rus[Grebnikov]a descoperit că unele insecte ştiu să influenţeze şi să controleze în interesul speciei gravitaţia,spaţiul şi timpul şi consider ca ar fi nefiresc dacă în cursul unei evoluţii ,care depăşeşte cu miliarde de ani evoluţia oricărei alte specii,insectele nu ar fi decodificat o mare parte din codul de legi al universului în scopul supravieţuirii şi dăinuirii lor.[căutaţi pe internet impactul mondial al descoperirilor acestui cercetător]
Toate aceste puteri supranaturale au fost dintotdeauna ,cum sunt şi acum ,în arsenalul zeilor şi al maeştrilor spirituali. După cum relatează martorii cei mai demni de încredere ,în cursul contactelor cu reprezentanţii altor civilizaţii galactice ,navele şi cei care călătoresc cu ele demonstrează capacităţi de control ale timpului, ale spaţiului şi ale însuşirilor materiei [acelaşi material devine transparent sau opac,uşor sau greu,elastic sau rigid,vizibil sau invizibil ;un automobil făcut invizibil, cu un fel de lanternă în Sud Africa, de către un umanoid coborât dintr-un OZN, era invizibil dar suficient de prezent pentru a cauza rănirea persoanelor care se ciocneau cu el] .
Invizibilitatea;levitaţia;dematerializarea;apariţia transparenţei la obiecte opace sunt procese dificil de realizat cu tehnologia actuală de pe Terra.Pereţii casei,caroseria groasă a tancurilor,ori corpul uman deveneau transparente ca sticla, dacă erau iluminate cu o anumită radiaţie luminoasă.Tehnologia paralizării fiinţelor vii şi a vehiculelor rutiere a fost deja reprodusă de civilizaţia terestră [vezi :«Defense Research Projects» de Dan Mirahorian] ,
Civilizaţia anterioară de pe Terra a cunoscut aceste tehnologii sau « puteri», consemnate în legende,poveşti dar şi în texte de o precizie incredibilă.
Un exemplu il reprezinta "Manualul despre modul de construcţie al navelor– Vimana-sutra care cuprinde texte despre nave care se pot deplasa prin aer,apă

,pământ şi foc, între continente,planete,galaxii şi între tărâmuri;«aceste nave puteau fi făcute invulnerabile, invizibile,uşoare ca un fulg ori grele ca un munte».
După cataclism[potop;schimbarea axelor] asupra celor ce au rămas şi au supravieţuit pe Terra s-a instalat amnezia.
Dar cei plecaţi nu suferă de această amnezie şi îşi aduc aminte de unde vin.
A.Einstein afirmat la ONU că:« OZN-urile există şi ele aparţin unor umani plecaţi de pe Pământ în urmă cu 12000 de ani».Poveştile reprezintă forma cea mai deformată sub care au putut fi transmise fostele tradiţii orale[legende],fără a fi interzise de cenzura instituită de o nouă ideologie ori de o religie intolerantă,care după ce şi-a început cucerirea conştiinţelor prin demonizarea vechilor credinţe nu a acceptat nici măcar fosta identitate a popoarelor ale căror conştiinte au fost colonizate.Este cunoscută lucrarea unui autor francez care după ce a analizat colecţia celor"1001 de nopţi"a ajuns la concluzia că pe Terra au existat civilizaţii mult mai evoluate decât cea prezentă.Civilizaţiile de pe Terra se află într-o cursă contra cronometru cu nişte procese catastrofice care survin periodic ca exploziile unei supernove.Soarele este considerat azi o supernovă care îşi modifică brusc emisia de energie şi în funcţie de poziţia ocupată în orbita galactică .Vulcanismul terestru şi mişcarea plăcilor tectonice cunoaşte aceeaşi amplificare ciclică .Viaţa de pe o planetă ajunge la forme conştiente atunci când este nevoie să elaboreze rapid mijloace de supravieţuire,de scapare dintr-o zona de dezastru planetar.
Indhira Gandhi a făcut o declaraţie uluitoare la ONU ,după descoperirea în nordul Indiei într-o peşteră din Himalaya a unor texte şi a unor reprezentări murale ale orbitelor planetelor din jurul Soarelui;desenele de pe pereţii peşterii uneau orbitele Terrei şi ale planetei Venus . Textele descifrate se refereau la o plecare în masă de pe Pământ ,la un exod al locuitorilor de pe Pământ ,care s-au refugiat pe Venus în urmă cu 6000 de ani.
Dacă azi ne-am afla în faţa repetării evenimentului galactic care şterge ciclic civilizaţiile terestre şi singura salvare ar fi mutarea în spaţiul cosmic sau pe o altă planetă. am avea mijloacele necesare?
Salvarea populaţiei planetei noastre pare astăzi imposibil de realizat în condiţiile nivelului atins de tehnologia actuală , care pentru ridicare fiecărui kilogram de materie pe orbita terestră consumă resurse şi combustibili pentru propulsia rachetelor în valoare de miliarde de dolari. Oricât de mândri am fi de succesele tehnologiei actuale se poate uşor observa că nu suntem decât în epoca transportului prin târâre[împingem înapoi mediul din jur prin şenile,roţi,sănii(roţi cu raza de curbura infinită),elicii şi jeturi reactive].

Pentru civilizatiile extraterestre suntem la fel de primitivi şi în domeniul armelor fiindcă nu am depăşit încă epoca arcului cu săgeţi, ci doar am înlocuit arcul mecanic cu altul chimic ori nuclear.Explozia prafului de puşcă ori a altui combustibil-arcul chimic ori atomic - propulsează săgeata care azi a fost înlocuită cu alta [glonţul, pistonul unui motor cu ardere internă, racheta, fragmentele unei bombe sau mediul ambiant-unda de şoc].
Dacă pentru un locuitor al acestei planete ,situat în Evul Mediu , adică doar cu puţine secole în urmă ,ceea ce ştim acum era asemenea magiei, ceea ce vom ştii în viitorul apropiat ar fi cosiderat chiar de contemporanii noştri ca din apanajul zeilor.Ceea ce vom ştii în viitor ni se pare la fel de imposibil astăzi.
Puterile care se manifestă în timpul anumitor stări de conştiinţă sunt numite miracole ori supranaturale, tocmai pentru a le deosebi de cele care noi astăzi le considerăm naturale şi obişnuite.
Imposibilul există doar în mintea neputicioşilor şi a celor programaţi să nu vadă cât de incredibilă este realitatea.
«Dificil nu este să faci un lucru ,ci să intri în starea necesară pentru a-l face »,spunea Brâncuşi, după ce a studiat Vibhuti Pada.[partea a treia din Yoga Sutra]. Vibhuti Pada sau Partea [pada]referitoare la Perfecţiuni [vibhuti ;siddhis] reprezintă partea a III-a din Yoga Sutra[Instrucţiuni privind Centrarea (alinierea;conjuncţia; unificarea)], care se referă la puterile supranaturale .Aceste puteri supranaturale se manifestă doar după ce practicantul intră în starea de centrare folosind un anumit suport sau sămânţă[ca la creşterea cristalelor].Centrarea se realizează dacă se practică procesul în trei faze numit samyama [autocontrolul]care cuprinde:

1. concentrarea(dharana);
2.meditaţia(dhyana) şi
3.contemplaţia(samadhi)].

Acest proces în trei faze este cunoscut oricărui descoperitor sau inventator dar sub alte etichete verbale:
1.pregătirea ; însămânţarea ; alegerea şi concentrarea asupra problemei de rezolvat[cercetatorul îşi focalizează atenţia conştientă asupra problemei de rezolvat prin ipoteze,experimente şi documentare;procesul de concentrare este unul de înţelegere ,de traducere internă şi de pregătire, care să faciliteze însămânţarea în subconştient a întrebării la care se caută un răspuns;de aceea Pasteur zicea că "descoperirile nu apar decât în minţile pregătite"];

2.incubaţia sau munca subconştientă[echivalentă procesului subteran,invizibil de germinare a sămânţei sau de transformare a făinii, în amestec cu apa, în aluat, constă în realizarea de noi legături sau conexiuni între concepte aparent separate ca şi în polimerizare];

3.descoperirea soluţiei,revelatia sau iluminarea[echivalentă încolţirii sămânţei sau apariţiei unui nou nivel de existenţă-copacul- copacul s-a născut prin sacrificiul sămânţei care a trebuit să moară]

Tocmai acest proces creativ în trei faze,care vizează autodescoperirea,este folosit în cursul programului de pilotare auditivă în vederea intrării în starea de relaxare pentru vindecare ,reprogramare şi intrare în Banca de Date a Universului[BDU].

În hetero-hipnoză operatorul ori a terapeutul înlocuieşte conştienţa[mintea] egoului limitat doar în măsura în care pacientul a renunţat la aceasta[orice hipnoză este o auto-hipnoză;orice sugestie este o autosugestie; nici o sugestie nu se poate interioriza dacă rămâne în funcţiune cenzura sau barajul dintre conştient şi subconştient; fără stingerea spiritului critic nu se intră în starea de inhibiţie cu un singur focar apris- în această stare este ruptă conexiunea cu exteriorul cu excepţia celei stabilite exclusiv prin intermediul terapeutului].

În auto-hipnoza occidentală raza de acţiune este limitată de nivelul de conştienţă atins de practicant. Accesul la un nivel de conştienţă mai înalt presupune eliberarea din lanţul de identificări .Socrate practica «moşirea»(maïeutica) pentru a facilita accesul discipolilor săi la «a doua naştere»;pentru aceasta el îi făcea pe discipoli să conştientizeze «cine sunt?».Folosind metoda negaţiei nu sunt «nici asta ,nici asta»(«neti,neti»ca şi în tradiţia hindusă ori în cea chineză) se începe conştietizarea falselor identificări, falselor personalităţi sau roluri(termenul grecesc« persona» înseamnă:«mască») ;falsul ego care ne-a fost implantat după actuala naştere ne ţine prizonieri în camera periferică pe care o ocupăm în starea de veghe[cei care se identifică cu eul din starea de veghe abuzează de stimulente pentru a prelungi activitatea.. cei care se identifică cu starea de veghe..suferă de insomnie..se epuizează... se tem de somn ca de o formă a morţii..au o atitudine greşită faţă de ei înşişi şi faţă de semeni [condamnă inactivitatea,somnul, reveria,starea contemplativă naturală a copilului ca lene,trândăvie,ca rupere de realitate(din această cauză şcolile produc pe bandă rulantă doar copii capabili să se concentreze, dar care au uitat să viseze, să mediteze, să contemple].

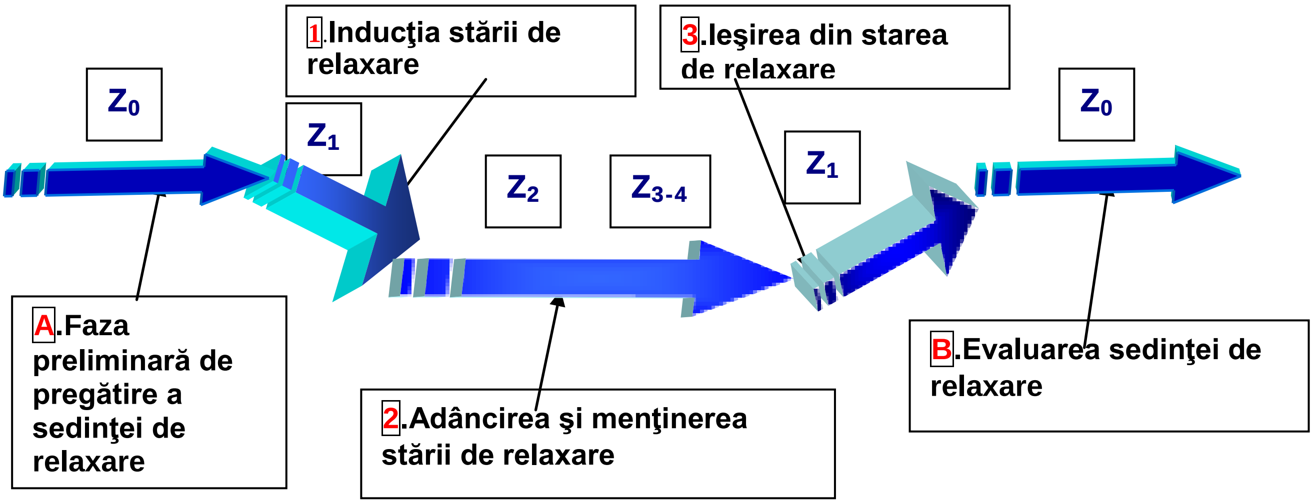
Atât timp cât oamenii nu sunt conştienţi de lucrurile cu care se identifică nu poate fi vorba despre o adevarată eliberare sau de relaxare.Oamenii se identifică cu numele primit ,cu sexul,cu vârsta corpului fizic,cu educaţia primită , cu meseria

practicată,cu funcţia(locul;scaunul;treapta) ocupată în organismul social[eronat identificat cu o ierarhie socială],cu ceea ce posedă(averea;cunoştinţele, titlurile),cu grupul din care provine(specia;neamul;tribul;familia;partidul;).cu limba pe care o vorbesc(utilizează),cu simbolurile ataşate noţiunii de neam şi ţară [steagul;stema], cu ideile sau opiniile pe care le apară(uită că toate ipotezele, teoriile sau dogmele inoculate sunt modele ale realităţii, iar nu însăşi realitatea) Accesul la un nivel de conştienţă mai înalt presupune eliberarea din lanţul de identificări şi este posibil doar folosind metodele de relaxare întemeiate pe menţinerea şi dezvoltarea conştienţei imparţiale .

Dezvoltarea conştienţei imparţiale o întâlnim şi în Taoism[metodele taoiste vizează accesul la stări Yin(repaus;dezactivare;inhibiţie) atât prin prin creşterea Yang(activitate;activare;excitaţie)cât şi prin practica Wu-Wei (conştienţei imparţiale)],în Yoga [poziţiile cheie care induc dezactivarea la om şi la animale (asana);tehnica extinderii conştienţei pe durata somnului(nidra yoga);practica stării incolore(vairagya)şi a non-acţiunii(naishkarmya)],metodele de trezire din buddhismul tibetan şi Zen[«Shiva Samhita» (p.8-9) şi «Paralelele între tradiţiile de Centrare din Orient şi Occident ; Cele 112 Metode de Centrare (din Vijnana Bhairava ;carte din mileniul 3-4 î.e.n.) apar în Yoga Sutra ,în taoism, în buddhismul Zen,în mesajul lui Iisus,în tehnicile din occultism,în alchimie,în psihoterapiile contemporane(care apelează la hipnoza clasică,ericksoniană sau sophrologică)»lucrare de Dan Mirahorian] .

9.Textul programului de inducţie a stării de relaxare prin pilotare auditivă

O sedinţă de relaxare cuprinde o Faza preliminară A.de pregătire,o fază finală de Evaluarea sedinţei de relaxare B şi 3 faze propriuzise:1Inducţia stării de relaxare 2 Adâncirea şi menţinerea stării de relaxare şi 3Ieşirea din starea de relaxare , pe care le reprezentăm mai jos:



A.Faza preliminară sau faza iniţială(zero), este o etapă de pregătire a şedinţei de relaxare ;

1..Inducţia stării de relaxare,de calm sau repaus profund în plan fizic,psihic şi afectiv;

2.Adâncirea şi menţinerea stării de relaxare în care simţim că ne reîntoarcem ACASĂ la izvorul de energie,informaţie, cunoaştere, vitalitate şi sănătate ,care pulsează în toate fiinţele.În această fază se poate declanşa apariţia puterilor supranaturale .

3.Ieşirea din starea de relaxare este o fază în care ne trezim ,în care revenim la activitate sau la suprafaţă ,plini de vitalitate ,de bună dispoziţie şi sănătate.

B.Evaluarea sedinţei de relaxare (faza finală)

A.Faza preliminară

Faza preliminară sau faza iniţială(zero), este o etapă de pregătire a şedinţei de relaxare . Multe eforturi inutile sunt evitate, dacă ţelul este bine înţeles de practicant.

Organismul viu dispune de un sistem natural de punere în priză(conectare) şi de deconectare, de pornire şi de oprire. Ţelul nostru este să ajungem la autocunoaştere şi autocontrol,lucru care în primă instanţă înseamnă să stăpânim acest proces de dezactivare(oprire) şi reactivare(pornire).Este un antrenament în cursul căruia învăţăm să conducem vehicolul pe care îl folosim în călătoria prin lumea în care ne-am născut.Toţi suntem învăţaţi să conducem maşini,automobile,să administrăm pe alţi oameni dar neglijăm pilotarea propriului vehicol, neglijăm propriul management.Se observă acest lucru din răspândirea bolilor psihosomatice,a insomniei,stressului.Este suficient să sezizăm dimensiunea consumului de excitante [s-a extins în masă abuzul de cafea şi ceai, pentru a ne trezi] şi a crescut dependenţa de medicamente tranchilizante,sedative şi anxiolitice[pentru a ne linişti sau pentru a dormi]. E momentul să ne dăm seama că ceva nu este în regulă.

Medici de renume au scris despre cauzele psihice ale scăderii imunităţii,ale cancerului sau ale diabetului şi au subliniat că stressul este un efect al deteriorării eficienţei sistemului natural de refacere.

În această situaţie se află toţi oamenii suprasolicitaţi, care nu sunt instruiţi să amplifice conştient acest proces de refacere.

Mulţimea metodelor de relaxare lansate în Occident în ultimele trei decenii arată că oamenii caută o soluţie alternativă la dependenţa de substanţele şi medicamentele psihotrope.

Destinaţia la care ne-am propus să ajungem este intrarea într-o stare 53 de relaxare, care este intrarea în oaza de pace,linişte şi calm, din noi înşine.Această călătorie interioară presupune ridicarea ancorelor ,care ne ţin legaţi în lumea din afară. Călătoria interioară ,la care ne referim ne conduce la izvorul de omnicunoaştere şi omnipotenţă,către izvorul de fericire necondiţionată, care se află dintotdeauna în noi înşine .

Acest proces, de ridicare a ancorelor,în vederea reîntoarcerii acasă, este şi un proces natural care precede adormirea. Când intră în somn toţi oameni devin indiferenţi,rupţi sau detaşati de lumea exterioară.

Intrăm în starea de pace,linişte şi calm, din noi înşine, în acelaşi mod firesc, care se petrece cu ocazia intrării în somn, a adormirii. Intrăm în somn prin izolare sau prin ruperea legăturilor cu lumea din afară,prin dezactivarea corpului, prin oprirea sau stingerea agitaţiei psiho-somatice,prin împăcare cu lumea şi prin împăcare cu noi înşine.Dacă acţionăm în mod contrar(încordare;ataşare;griji;temeri; luptă) sau dacă lăsăm deschisă poarta către lumea din afară, acestă călătorie interioară care ne conduce în starea de relaxare va fi întreruptă de perturbaţii(sonerii;vizite;conflicte;amintiri;nevoi fiziologice;stare de inconfort). Dacă în loc să abandonăm orice precupare exterioară, luptăm pentru a adormi, prelungim excitaţia şi deci insomnia.

De fapt, în decursul vieţii procesul de refacere prin somnul natural se degradează progresiv,ca urmare a traumelor,a virusării şi a programării conceptuale eronate. Programarea conceptuală ,care ne-a fost inoculată, în cursul procesului de condiţionare socială, identifică greşit viaţa numai cu activitatea diurnă şi culpabilizează repausul ca lene,trândăvie,iar somnul este văzut ca o formă a morţii .

Această programare eronată, în care viaţa este identificată numai cu activitatea diurnă are drept consecinţă ataşarea de starea de veghe,abuzul de

stimulente[ceai,cafea],deficitul cronic de somn,extinderea insomniei şi a depresiei,dependenţa de medicamentele tranchilizante şi hipnotice [al căror efect teratogen a fost evidenţiat ,în cazul thalidomidei].
Dacă lăsăm să se degradeze procesul de refacere prin somnul natural ,se intră într-un cerc vicios care conduce la alterarea capacităţilor psihice şi fizice.
Traseele undelor cerebrale, evidenţiate de către EEG[Electro-Encefalo-Grafie]arată că somnul indus de către medicamente este diferit de cel natural .
Dacă procesul de refacere prin somnul natural se degradează ,atunci se pierde graţia,farmecul,armonia, frumuseţea,greutatea optimă,calmul,toleranţa, receptivitatea la nou,răspunsul adecvat la solicitările mediului, sănătatea şi tinereţea şi se instalează epuizarea,nervozitatea, boala şi îmbătrânirea prematură.
Metoda de relaxare propusă reprezintă o cale conştientă de dezactivare psiho-somatică, o cale conştientă de asistare şi de intensificare a proceselor naturale de refacere ,care au fost perturbate.

A.1.Discuţie prealabilă privind destinaţia călătoriei interioare

În orice călătorie avem nevoie să ştim încotro mergem.Din acest motiv într-o discuţie prealabilă este prezentată harta în care figurează destinaţia şi drumul, care trebuie urmat pentru a ajunge la ţintă.
Pentru a realiza o colaborare funcţională ,între cel ce pilotează şi cel pilotat, fiecare şedinţă va fi precedată de prezentarea traseului ce va fi urmat şi a ţintelor ,ce urmează a fi atinse. Unii oameni doresc vindecarea unor maladii,alţii reducerea greutăţii corporale ori dezvoltarea capacităţilor psiho-somatice[reprogramarea în timpul stării de relaxare a fost utilizată pentru creşterea perfomanţelor sportive,artistice,estetice şi intelectuale-creşterea memoriei,concentrării,capacităţilor oratorice- am utilizat metoda pentru învăţarea rapidă a limbilor străine].
TrupeleΨ[Psi], din diferite ţări, folosesc reprogramarea pentru creşterea capacităţilor extrasenzoriale [ESP]ori extra-efectoare[EEP],după cum relatează cei ce au participat la programele RV[Remote Viewing;vezi pe internet: Remote Viewing;biomind superpowers (site-ul lui Ingo Swann)] de «vedere la distanţă»[care au inspirat pe regizorii filmelor SF:«Matrix»şi «Babilon V»]; alţi oameni doresc descoperirea unui eveniment din trecut[regresie] care le-a schimbat sau marcat viaţa sau ştergerea unui eveniment traumatizant [viol; naştere dificilă;accident;agresiune;pierderea unei fiinţe dragi];alţi oameni doresc să-şi reamintească pentru ce se află în prezent, aici şi acum, pe Pământ [să afle care le este menirea,de la care simt că s-au înstrăinat,dintr-un un anumit moment al vieţii] ori să descopere un eveniment din viitor[progresie;vezi: Hellen Wambach,Chet Snow;Patrick Druout].
Inducţia stării de relaxare a fost utilizată pentru anestezie [naşterea fără dureri]sau pentru a realiza o amplificare a acţiunilor de influenţare la distanţă[PK].
După o informare cu privire la ţintele ce urmează a fi atinse şi după obţinerea acordului practicantului [pacient, sportiv,militar, etc] se poate începe şedinţa sau călătoria, în care urmează să ne întâlnim cu noi înşine.
Ţinta călătoriei noastre poate fi atinsă doar dacă părăsim lumea de la suprafaţă ,în vederea ancorării în Centrul fiinţei noastre, care în cazul realităţii holografice în care trăim este şi Centrul universului. Călătoria este o plonjare în interior, iar acest lucru este realizat prin punere în repaus, prin dezactivare sau relaxare la nivel somatic[material],respirator [energetic] şi mental[informaţional].

Relaxarea înseamnă de fapt o eliberare de la periferia realităţii, în care suntem prizonieri şi cu care ne-am identificat.Dacă rămânem prizonieri la periferia realităţii ,în corpul fizic grosier,nu putem utiliza ochi şi urechile, pe care le au corpurile noastre subtile;
Atât timp cât ne identificăm cu semnalele pe care corpul le trimite rămânem ancoraţi la mal ,legaţi de suprafaţa agitată de valuri .
Dacă atenţia ne este captată (focalizată;răpită) de încordarea corpului,de durere,suferinţă,boală, de conflicte cu semenii, de griji determinate de identificările greşite ,atunci rămânem ancoraţi la suprafaţă,prizonieri ai agitaţiei realităţii tranzitorii,în care am căzut,din cauza uitării adevăratei noastre identităţi, din cauza pierderii vederii sau a ignoranţei .
Exemplul săgeţii ilustrează rostul retragerii în repausul cel mai profund: « o săgeată trebuie mai întâi să fie retrasă,pe coarda arcului în starea cea mai profundă de imobilitate,de repaus sau de dezactivare, pentru a ajunge cât mai departe şi cât mai precis » [«cu cât se află mai în urmă, cu atât se va afla mai în faţă,cel dintâi»].
Călătoria, prilejuită de şedinţa de relaxare, este o retragere în repaus şi imobilitate,o interiorizare, similară retragerii săgeţii pe coarda arcului în starea de maximă energie potenţială.

A.2.Modul de ascultare al instrucţiunilor

Cuvintele pe care le folosim şi le veţi auzi sunt etichete date proceselor de dezactivare din realitate, iar nu însăşi realitatea.Orice om care se observă ,descoperă că după ce merge foarte mult «simte picioarele grele ca de plumb ». Oboseala după efort ar trebui conştientizată ; oboseala care precede somnul ,ar trebui observată de cel care se antrenează pentru a pilota dezactivarea conştientă a corpurilor sau a învelişurilor vehicolului pe care îl utilizăm.
Folosim cuvintele drept vectori sau sugestii. Cuvintele sunt simboluri sonore[cuvânt =cu+vânt] pentru a indica senzaţiile,trăirile şi imaginile subiective pe care trebuie să le evocăm,vizualizăm sau să ni le reamintim.
Imaginaţi-vă cuvintele pe care le veţi auzi ca pe nişte etichete lipite pe nişte borcane.
Pe noi nu ne interesează de loc etichetele de pe borcane ,ci ceea ce ele desemnează ; nu ne interesează de loc etichetele ,ci ceea ce se află efectiv,real, în aceste borcane [imagini;senzaţii;trăiri;amintiri].O veche zicală taoistă ,reluată şi în buddhismul zen, spune că«un cuvânt nu este decât degetul care indică Luna, iar nu însăşi Luna».
În cursul antrenamentului nu trebuie niciodată să ne forţăm:senzaţiile şi stările de relaxare nu trebuie să fie obţinute şi nici menţinute prin constrângere,forţare sau luptă. Trebuie să ne lăsăm în voie ,«să ne dăm drumul »să trecem natural ,de la o senzaţie la alta,de la un domeniu la altul,ca şi cum am efectua o plimbare liniştită ,ca şi cum am vedea un film.Chiar mai mult, trebuie să lăsăm să vină natural experienţele interioare..să le aşteptăm să apară de la sine.. să le aşteptăm să se întâmple..
E nevoie să încercăm să ne reprezentăm formulele sugestive(braţul meu drept este din ce în ce mai greu..) sub formă de senzaţii ,fie vizuale,fie auditive,de pildă,ca un anunţ luminos în întuneric, ca o melodie,un slogan care este strigat,sau ca un tablou.Nu e vorba să gândim o idee,ci s-o vedem,să ne lăsăm absorbiţi de viziuni şi de produsele imaginative corespunzătoare diverselor formule sugestive ,ca atunci când contemplăm muţi de uimire frumuseţea unui peisaj sau ca atunci când suntem absorbiţi într-o reverie..Nu este cazul să ne crispăm asupra unei formule şi să ne străduim să facem totul bine..nu va rezulta

decât o încordare parazită(susceptibilă să provoace dureri de cap) care deteriorează întreg procesul de relaxare.Este preferabil să aşteptăm confortabil instalarea senzaţiilor pe care ni le imaginăm,chiar dacă ne îndepărtăm de formulele standard ,dacă îmbogăţim astfel «viziunile şi senzaţiile interioare» care alimentează absorbţia contemplativă[care reprezintă debutul «vederii interioare» şi «auzului interior»].
Dacă totul se petrece natural şi fără efort are loc un proces de însămânţare,de contaminare sau de extindere de la sine care conduce la o generalizare «organică» a stării de relaxare.
Iisus se referea la această închegare sau generalizare atunci când vorbea despre «transformarea în aluat a amestecului de făină şi apă ».
Alte indicaţii preliminare, demne de de luat în seamă ,apar în mesajul lui Iisus atunci când se referă la modul de a practica rugăciunea creştină.
Iisus spunea că într-o rugăciune cuvintele multe sau repetate sunt fără rost,dacă ele nu sunt însoţite de evocarea trăirilor, pe care ele le desemnează. Cuvintele folosite sugerează izolarea, interiorizarea sau detaşarea de lumea fenomenală, aşezarea[în trup şi minte]Luca:12.31-40],devoţiunea,abandonarea propriului ego în faţa Divinităţii şi focalizarea atenţiei asupra a ceea ce faci acum şi aici.
«Când vă rugaţi,să nu fiţi ca făţarnicii care se roagă în picioare în sinagogi şi la colţurile uliţelor,pentru ca să fie văzuţi de oameni.Adevărat vă spun că şi-au luat răsplata.Ci tu,când te rogi ,intră în odăiţa ta,încuie uşa şi roagă-te în ascuns Tatălui tău,care este în ascuns;şi Tatăl tău care vede în ascuns ,îţi va răsplăti.Când vă rugaţi ,să nu bolborosiţi aceleaşi vorbe,ca păgânii,cărora li se pare că dacă spun o mulţime de vorbe vor fi ascultaţi .Să nu vă asemănaţi cu ei; căci Tatăl vostru ştie de ce aveţi trebuinţă, mai înainte ca să- I cereţi voi»[Matei:6.5-7].
Rugăciunea«Tatăl Nostru»apelează la cuvinte care evocă:predarea în faţa Divinităţii, abandonarea propriului interes,izolarea de lumea din afară;iertarea semenilor,împăcarea, recunoştinţa, conştienţa şi vegherea.
Starea în care se află cel ce se roagă este similară stării de veghe paradoxale, pe care o întâlnim în transa mistică,în izolarea occultă şi în transa hipnotică.
În aceasta stare se află şi o mamă ,care deşi aparent doarme şi nu este deranjată de nici un zgomot exterior[izolare], este trezită totuşi de oprirea respiraţiei nou născutului.În aceeaşi stare de veghe paradoxală se află şi călătorul, care adoarme în tren ;călătorul nu este deranjat de zgomote dar se trezeşte la fiecare oprire ,pentru a vedea dacă trenul său a ajuns la destinaţie.
Starea de veghe paradoxală se naşte, ca şi transa hipnotică ori transa mistică[enstaza;în skrt.:« samadhi »] prin focalizarea întregii atenţii[în skrt.:«dharana»] pe un stimul unic[respiraţiei nou născutului]
Iisus ne relatează chiar despre această stare când îndeamnă la veghere:«Şi să fiţi ca nişte oameni ,cari aşteaptă pe stăpânul lor să se întoarcă de la nuntă,ca să-i deschidă îndată,când va veni şi va bate la uşă...Şi voi să fiţi gata,căci Fiul omului va veni în ceasul în nu vă gândiţi». [Luca:12.31-40].Dacă ai o altă grijă[aşteptare;expectaţie] în afară de ceea ce faci,acolo îţi va fi şi atenţia: «Căci unde vă este comoara [ataşarea;identificarea; grija] voastră ,acolo este şi inima[atenţia] voastră»
În antrenamentul de relaxare elaborat de către J.H.Schultz,numit «autogene training» se folosesc sugestii verbale care sugerează instalarea senzaţiei de greutate într-un segment al corpului pentru a declanşa relaxarea sau scăderea încordării sau tonusului muscular.Pentru a declanşa vasodilatarea sau relaxarea vaselor sanguine se utilizează sugerarea apariţiei senzaţiei de căldură în zona asupra căreia ne îndreptăm atenţia.

Degeaba asculţi cuvântul «greutate»,«căldură» sau repeţi inutil formule verbale de genul "braţul meu drept este din ce în ce mai greu..ca de plumb..ca o cârpă... înmuiată"; "braţul meu drept este din ce în ce mai cald, din ce în ce mai moleşit de căldură...."dacă rămâi la etichetele verbale[cuvinte] fără să-ţi mobilizezi capacitatea de vizualizare,imaginaţia,atenţia ori amintirea trăirilor sau a experienţelor senzoriale pe care le auziţi, antrenamentul de dezactivare va da rezultate mai lent ; dacă reuseşti să îţi aminteşti ce simţeai când introduceai mâna într-un lighean cu apă caldă,sau să-ţi imaginezi acest lucru vei începe să simţi o stare de căldură,de moleşală şi de greutate în zona desemnată.Cercetările au evidenţiat că orice gând, care anticipează o mişcare a unui segment al corpului, este precedat de un semnal electric trimis în zona care va fi mişcată [detecţie EMG-Electro-mio-grafică] .

Nici o activitate cerebrală nu rămâne fără răspuns somatic.Un experiment simplu constă în aşezarea pe spate a unui adult pe o scândură orizontală sprijinită la mijloc pe un suport.După ce se realizează echilibrarea la orizontală se cere persoanei asezate sa facă un calcul matematic simplu [(7+8)•4/5=].

Imediat se constată că sângele care se mobilizează în zona capului determină dezechilibrarea scândurii. Dacă se cere persoanei aşezate să urmărească un ecran pe care vede scene dintr-un film erotic se constată imediat dezechilibrarea scândurii în sens contrar.

Corpul[tonusul muscular;circulaţia sanguină;ritmul respirator] reprezintă oglinda sau ecranul pe care se proiectează modificările psihoafective.Primul limbaj de comunicare dintre mamă şi copil este un limbaj tonico-emoţional, nonverbal. Limbajul tonico-emoţional al corpului poate fi redescoperit de către orice om care se observă pe sine însuşi.

Dar acest proces de auto-observare cere deconectare, detaşare şi atenţie.

Pentru a realiza deconectarea, detaşarea,dezactivarea sau punerea în repaus este inutil să ascultăm cuvinte [precum: greutate, moleşeală, predare,abandonare;a da drumul,a lăsa liber,eliberare, iertare,împăcare,mulţumire, recunoştinţă, liniştire,relaxare,calm şi pace]fără să ne îndreptăm atenţia către realităţile subiective, care se află în spatele acestor etichete verbale[senzaţii;vizualizări;trăiri]. Dacă nu vă puteţi aminti nici una dintre aceste senzaţii [greutate,moleşeală..]se practică exerciţii de conştientizare a diferenţei dintre încordare şi relaxare [metoda de relaxare a lui Jacobson aplică parţial calea conştientizării sau vegherii ,expusă cu mii de ani în urmă de către Buddha şi de Iisus]

A.3.Legea care guvernează accesul în alte stări de conştiinţă

Legea care guvernează accesul la puterile paranormale de cunoaştere[ESP] ori de acţiune [EEP] este de fapt legea care guvernează intrarea în alte stări de conştiinţă.

C.Brâncuşi,marele sculptor român, era şi un cercetător al misticii orientale,în special a celei tibetane,după cum îmi spunea Henri Coandă,care i-a fost coleg la cursurile de sculptură ale lui Rodin.

În artă ,ca şi în alte domenii ,precum este şi acela de care ne ocupăm acum, este imposibil să faci un lucru dacă nu intri în starea necesară pentru a-l face. Această observaţie a lui Brâncuşi este crucială fiindcă ne recomandă să ne concentrăm asupra cauzelor[a intrării în starea necesară căutării "Temeliei", "Altarului"] iar nu asupra efectelor[fructele,darurile,harurile ;succesul ori eşecul sunt efecte fireşti ale stării în care ne aflăm] ;

«Greu nu este să faci un lucru (ce pare imposibil) ,ci cu adevărat dificil este să intri în starea necesară pentru a face acel lucru..»

Cercetările experimentale [H. Schultz;Milan Ryzl;Targ;Putoff] au evidenţiat că orice stare subiectivă se transformă într-o stare obiectivă ,care poate fi evidenţiată cu aparate de măsură[EMG;EEG;EKG].
H. Schultz ,autorul metodei de relaxare "autogen training" ,a descoperit că subiectivul se transformă în obiectiv, dacă se respectă anumite condiţii.
H. Schultz a a dovedit experimental că senzaţiile subiective descrise de persoanele aflate în transă hipnotică pot fi folosite ca sugestii pentru a induce intrarea într-o stare similară a persoanelor aflate în repaus . Senzaţiile subiective descrise de 90% dintre persoanele aflate în transă hipnotică [greutate în membre;înmuierea corpului;căldură în tot corpul însoţită de senzaţia de moleşală;respiraţie profundă şi rară]au fost folosite ca sugestii verbale["simt că piciorul meu drept este din ce în ce mai greu"] pentru a induce intrarea în starea de relaxare , manifestarea obiectivă a scăderii tonusului muscular[EMG] sau creşterea temperaturii unei anumite zone a corpului..

subiectiv	→	**obiectiv**
îmi îndrept atenţia asupra unei senzaţii[de căldură ;de greutate]		**aparatele de măsură indică apariţia concretă a vasodilatării încălzirii,relaxării musculare**

LEGEA TRANSFORMĂRII SUBIECTIVULUI ÎN OBIECTIV

Această stare de relaxare indusă sugestiv s-a dovedit utilă în combaterea stressului, în vindecare ori în programarea creşterii performanţelor fizice,artistice[teatru,balet] şi a capacităţilor psihice[creativitate, memorie].
Performanţele sportivilor,astronauţilor,trupelor de elită au fost amplificate prin reprogramare conceptuală[vizualizare;modificarea expectaţiilor] în stare de relaxare.
Marele regizor rus Stanislavski ,în cartea sa«Arta actorului cu sine însuşi» recomanda actorilor pentru creşterea memoriei şi pentru scăderea inhibiţiilor[tracului;timidităţii]să se antreneze în relaxare["să aveţi drept maestru pisica"] .
Este cunoscut faptul că« că omul devine ceea ce urmăreşte , »,fiindcă ne identificăm involuntar cu obiectul asupra căruia ne concentrăm[«identificarea cu agresorul» are la bază acest proces; daca nu practicăm abandonarea luptei prin non–acţiune ne identificăm cu cei împotriva cărora luptăm] .
În sophrologie,o ştiintă a stărilor modificate de conştiinţă întemeiată de A.Caycedo,se recomandă practica concentrării [fără incordare şi fără luptă sau conflict]în flux continuu, pe o stare subiectivă ce poate fi evocată:
1.verbal[se foloseşte auto ori hetero sugestia, întemeiată pe conştientizarea sau imaginarea unor experienţe senzoriale];
2.vizual[se foloseşte vizualizarea];
3.din memorie[aducerea la suprafaţă a amintirii unor experienţe trăite];
4.imaginativ ori
5.senzorial[se apelează la influenţa culorilor (cromoterapie) şi a sunetelor;se utilizează ecrane care folosesc culori relaxante sau cu alte funcţii(de întărire a feedback-ului);se apelează la fundaluri sonore care să liniştească şi să absoarbă atenţia].
Sophrologia nu este decât o altă etichetă pentru ştiinţa şi tehnologia inducţiei transei,inspirată,după cum afirmă chiar autorul [A.Caycedo] din practicile mistice hinduse(yoga), tibetane şi chineze(taoism;buddhism tibetan şi zen).
Cercetătorul bulgar A. Lozanov ,descoperitorul sugestopediei [metodă de învăţare rapidă utilizată şi pentru limbi străine] a folosit relaxarea yoga[savasana] şi îndreptarea atenţiei pe ascultarea unei teme muzicale repetitive,difuzată alternativ pentru emisfera cerebrală stângă şi dreaptă, pentru a favoriza instalarea sincronizării undelor cerebrale,care conduce la instalarea coerenţei inter-cerebrale.

Această coerenţă inter-cerebrală, caracteristică stărilor de transă mistică, în care se manifestă capacităţi paranormale[cum ar fi levitaţia] facilitează intrarea ascultătorului într-o stare de receptivitate, caracteristică primei copilării, o stare în care mesajul purtător de informaţie ajunge direct în zona de stocare. Aceasta metodă de învăţare rapidă a unei limbi străine sau a altui volum de informaţii a fost utilizată de către KGB pentru a produce pe bandă rulantă traducători ,care cunoşteau ,ca nişte nativi, 22 de limbi străine(ulterior aceşti traducători erau angajaţi de către ONU);RAND CORPORATION a plătit Bulgariei 200 de milioane de dolari, pentru a dispune de această metodă de programare.

A.4.Ruptura subiectiv-obiectiv

Ruptura subiectiv-obiectiv sau dintre interior şi exterior este efectul faptului că oamenii au căzut într-o stare intermediară [starea obişnuită de conştienţă] sau într-o realitate secundă, în care s-a pierdut contactul nemijlocit cu realitatea. Oamenii obişnuiţi nu văd realitatea, ci oglindirea ei pe ecranul mental.Limbajul primordial a fost înlocuit[de fapt acoperit] de limbajul verbal ,care ne-a fost implantat în cursul condiţionării sociale efectuată în cursul primei copilării. Un indicator al evoluţiei unei civilizaţii sau a unui individ, este scurtarea intervalului temporal, în care are loc trecerea de la un proiect[idee] la realizarea practică a acestuia.
Chiar la aceeaşi persoană,repetarea exerciţiului de relaxare (antrenamentul) duce la micşorarea intervalului de timp în care are loc transformarea subiectivului în obiectiv.
În stările de conştiinţă centrate în BDU [Banca de Date a Universului],în care se află sfinţii şi maeştrii spirituali, atunci când omul este «templul în care locuieşte Divinitatea »[sau «flautul în care cântă Divinitatea»] distanţa dintre subiectiv şi obiectiv se suspendă,iar trecerea de la proiect la realizare devine instantanee.În stările de conştiinţă ancorate la suprafaţa lumii fenomenale suntem zei«căzuţi»în prizonieratul identificărilor cu efemerul, suntem zei adormiţi de «îngroparea» în materia corpului » pe care o animăm fără să ştim.

A.5.Pregătirea locului de relaxare

Se alege o suprafaţă plană ,pe care să ne întindem confortabil pe spate ,într-un loc în care să ne simţim bine şi în siguranţă.Se pregăteşte locul pe care ne vom aşeza[suprafaţa să fie o saltea mai tare] şi se caută ca acest loc să fie favorabil relaxării.Se alege un loc lipsit de perturbaţii senzoriale, un loc în care să nu fim deranjaţi în cursul procesului de întâlnire cu noi înşine[cameră izolată fonic; loc protejat de zgomote şi de vibraţii mecanice;spaţiu cu iluminat slab indirect;un loc liniştit,cu o temperatură care să nu deranjeze-să nu ne fieprea cald sau frig - fiindcă frigul declanşează încordare;tremuratul produce căldură].

A.6.Eliminarea perturbaţiilor externe şi interne

Se caută eliminarea tuturor surselor de perturbaţii[externe şi interne] care ar putea deranja ori intrerupe sedinţa în care practicăm intrarea în starea de calm şi de linişţire:
A.6.1. Eliminarea perturbatiilor externe:se înlocuiesc hainele strâmte cu altele comode;se desfac curelele, care impiedică libera circulaţie sângelui şi a energiei sau care limitează respiraţia completă abdominală;se scot agrafele din păr;părul se despleteşte; se merge la
toaletă, înainte de începerea sedinţei; se inchid soneriile,telefoanele şi sunt anunţate persoanele prezente în casă să nu ne deranjeze ori să nu ne intrerupă pe parcursul sedinţei de 30 de minute ,în care ne propunem să ne întâlnim cu noi înşine ;
A.6.2Eliminarea perturbatiilor interne: se prezintă destinaţia[ţinta] şi se explică programul propus sau traseul pe care urmează să călătorim în cursul şedinţei în care ne propunem să părăsim suprafaţa agitată a oceanului lumii.
In sedinţa de relaxare, care vizează centrarea în BDU se urmăreşte izolarea[detaşarea;ruperea de suprafaţă;desprinderea de mal].Acest lucru se realizează prin pacificare la fiecare nivel al fiinţei.
Aceasta călătorie de interiorizare nu o poate face altcineva în locul nostru , ci doar noi înşine.Nu putem aştepta să primim în dar starea de centrare.Puterea de a ne influenţa se afla în noi înşine.Am fost conditionaţi să ne transformam în pacienţi,în legume care aşteaptă ca o putere din afară să ne facă drept cadou vindecarea ori eliberarea.Trebuie doar sa fim sinceri şi să facem ceea ce am decis.Nimeni nu poate să facă o călătorie în locul nostru şi nimeni nu poate să ajungă în centrul fiinţei noastre în locul nostru.

Un alt obstacol este condiţionarea care ne-a fost inoculată că pentru a dobândi ceva trebuie să luptăm pentru aceasta.Nimeni n-a reuşit să combată insomnia[sau dependenţa de diverse droguri] prin luptă, ci doar s-o prelungească.Dacă ne interesează starea de inhibiţie[dezactivarea;stingerea] nu acţionăm în direcţia intensificării stării de excitaţie[încordare;aprindere].Trebuie înlocuită lupta printr-o stare de conştienţă imparţială,printr-o stare de martor, care programează,induce şi aşteaptă ,privind din afara sa, fără să se implice,cum se petrece intrarea în starea de dezactivare..
La nivel somatic se caută realizarea dezactivării sau a relaxării musculaturii, a vaselor sanguine şi a respiraţiei.La nivelul integrării psihosociale se caută reducerea perturbaţiilor venite din lumea socială :se are în vedere eliminarea conflictelor,dorinţelor,ataşărilor,aşteptărilor şi a identificărilor greşite. Pentru a ne detaşa de lume vom respecta Marele Legamânt[în skrt.:« maha vratta »]urmând cele «zece porunci» : 5 porunci de pacificare cu lumea[în skrt.:« Yama »] şi cele 5 porunci de pacificare cu noi înşine[în skrt.:« Niyama »]; împăcare;iertare; mulţumirea;interiorizarea; auto-observarea;practica nonidentificării;
În urma condiţionării primite din prima copilărie am fost obişnuiţi să ne identificăm cu numele,cu trupul,cu mama,cu familia…în urma practicii exerciţiului de relaxare vom descoperi experimental cine suntem…
vom deveni conştienţi că nu suntem identici cu trupul[trupul nu este decât «haina» pe care o purtăm temporar]; vom deveni conştienţi că nu suntem identici cu numele pe care l-am primit; că nu suntem identici cu un gen,cu un corp,cu un neam, cu o limbă vorbită; că nu suntem identici cu meseria pe care o practicăm,şi nici cu ceea ce posedăm,cu averea, cu statutul economic sau profesional …

1.Inducţia stării de relaxare

1.Inducţia stării de relaxare [textul complet trebuie citit înainte de începerea practicării execiţiului de relaxare]……[continuare pentru cei ce cumpara manualul si CD]